Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

581 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 6) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quinoarisotto, met tomaat	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2426	693			29%
kcal (kcal)	581	166			29%
Eiwit (g)	19,7	5,6	13,6		35%
Koolhydraten (g)	51,3	14,7	35,3		20%
Suiker (g)	8,8	2,5	6,0		18%
Water (g)	229	65,3			15%
Vet (g)	30,3	8,7	46,9		34%
Cholesterol (mg)	0,39	0,11			0%
Vezels (g)	11,7	3,4	4,0		39%
Verzadigd (g)	3	0,84	4,6		13%
EOV (g)	16,7	4,8			19%
MOV (g)	9	2,6			37%
Omega 3 (g)	0,76	0,22			56%
Omega 6 (g)	8,2	2,3			92%
Omega 3 ALA (g)	0,72	0,21			65%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,09		29%
B2 (mg)	0,47	0,13		29%
B3 (mg)	5,8	1,7		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,7	3,1		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	13,7	3,9		105%
K (µg)	8,8	2,5		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	87,9	25,1		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	170	48,7		17%
Fosfor (mg)	581	166		106%
Magnesium (mg)	276	78,9		79%
Koper (mg)	0,81	0,23		90%
Jodium (µg)	10,4	3		7%

IJzer (mg)	6	1,7	55%
Selenium (µg)	8,8	2,5	13%
Zink (mg)	3,9	1,1	44%
Kalium (mg)	921	263	26%
Natrium (mg)	1091	312	73%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	592	169		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	55,9	16		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	0,89		
Polysacchariden (g)	42,6	12,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,07		
Som van vetzuren (g)	28,7	8,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	13,7	3,9		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl