Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,3 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quorn, fijngehakt, onbereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	297	396			4%
kcal (kcal)	71,3	95			4%
Eiwit (g)	10,6	14,1	59,4		19%
Koolhydraten (g)	0,53	0,7	2,9		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	55,9	74,5			4%
Vet (g)	1,9	2,5	23,7		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,9	6,5	13,7		16%
Verzadigd (g)	0,3	0,4	3,8		1%
EOV (g)	0,38	0,5			0%
MOV (g)	1,1	1,5			5%
Omega 3 (g)	0,3	0,4			22%
Omega 6 (g)	0,83	1,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,42			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,34	0,45		21%
B3 (mg)	3,2	4,2		19%
B6 (mg)	0,04	0,06		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34	45,4		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	187		14%
Fosfor (mg)	188	250		34%
Magnesium (mg)	32,3	43		9%
Koper (mg)	0,23	0,3		25%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,23	0,3	2%
Selenium (µg)	3	4	4%
Zink (mg)	4,7	6,2	52%
Kalium (mg)	59,3	79	2%
Natrium (mg)	25,5	34	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	9,5	12,7		17%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	1,4		2%
Stikstof (g)	1,7	2,3		
Polysacchariden (g)	0,53	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,23	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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