Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 111 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 3) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quorn, filet, blokjes en gehakt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	465	465			6%
kcal (kcal)	111	111			6%
Eiwit (g)	13,7	13,7	49,4		24%
Koolhydraten (g)	5	5	18,0		2%
Suiker (g)	0,8	0,8	2,9		2%
Water (g)	72,2	72,2			5%
Vet (g)	3	3	23,9		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,8	4,8	8,6		16%
Verzadigd (g)	0,6	0,6	4,9		3%
EOV (g)	0,4	0,4			0%
MOV (g)	1,4	1,4			6%
Omega 3 (g)	0,37	0,37			27%
Omega 6 (g)	0,99	0,99			11%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,37			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,2	1,2		109%
B2 (mg)	0,3	0,3		19%
B3 (mg)	2,7	2,7		16%
B6 (mg)	0,08	0,08		5%
B12 (µg)	0,3	0,3		11%
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)	21	21		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29	29		3%
Fosfor (mg)	190	190		35%
Magnesium (mg)	37	37		11%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,5	0,5	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	8	8	89%
Kalium (mg)	128	128	4%
Natrium (mg)	330	330	22%

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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,2		
Polysacchariden (g)	4,2	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
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