Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 0) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quorn, stukjes onbereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	451	361			5%
kcal (kcal)	108	86			5%
Eiwit (g)	15,8	12,6	58,6		28%
Koolhydraten (g)	1,9	1,5	7,0		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	95,6	76,5			6%
Vet (g)	2,6	2,1	22,0		3%
Cholesterol (mg)	2,5	2			1%
Vezels (g)	6,9	5,5	12,8		23%
Verzadigd (g)	0,38	0,3	3,1		2%
EOV (g)	0,5	0,4			1%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,31			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,1		11%
B2 (mg)	0,45	0,36		28%
B3 (mg)	5,6	4,5		33%
B6 (mg)	0,11	0,09		7%
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)	65,6	52,5		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	173	138		17%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,35	0,28		39%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	6,7	5,4	75%
Kalium (mg)	125	100	4%
Natrium (mg)	291	233	19%

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)	14,1	11,3		25%
Eiwit dierlijk (g)	1,6	1,3		3%
Stikstof (g)	2,5	2		
Polysacchariden (g)	1,9	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	2		
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)	0,38	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