Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 19) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ratatouille met vlees, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	466	233			6%
kcal (kcal)	112	56			6%
Eiwit (g)	2,2	1,1	7,9		4%
Koolhydraten (g)	6,6	3,3	23,6		3%
Suiker (g)	5,4	2,7	19,3		11%
Water (g)	179	89,5			12%
Vet (g)	7,8	3,9	62,7		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	1,7	6,1		11%
Verzadigd (g)	1,2	0,6	9,6		5%
EOV (g)	5,4	2,7			6%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,8	0,4			9%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	1,4	0,7		8%
B6 (mg)	0,19	0,10		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30	15		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	0,7		11%
K (µg)	11,6	5,8		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,8	20,9		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	14		3%
Fosfor (mg)	60	30		11%
Magnesium (mg)	22	11		6%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	3,2	1,6		2%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	422	211	12%
Natrium (mg)	8	4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	428	214		11%
Alfa-caroteen (µg)	36	18		5%
Luteine (µg)	58	29		3%
Zeaxanthine (µg)	30	15		15%
Lycopeen (µg)	1288	644		28%
RAE (µg)	38	19		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	32	16		11%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,6	5,8		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	1,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,2	0,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,4	3,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	78	39		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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