Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,5 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 35) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwe roerbakgroente met champignons, onbereid, geschikt voor roerbakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	161	107			2%
kcal (kcal)	37,5	25			2%
Eiwit (g)	2,6	1,7	27,2		5%
Koolhydraten (g)	4,2	2,8	44,8		2%
Suiker (g)	3,3	2,2	35,2		7%
Water (g)	138	92,3			9%
Vet (g)	0,45	0,3	10,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	2,3	18,4		12%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	3,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,1			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	2,9	1,9		17%
B6 (mg)	0,22	0,14		14%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,5	13		26%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	23,3	15,5		33%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	74	49,3		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	24		4%
Fosfor (mg)	75	50		14%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,45	0,3		50%
Jodium (µg)	3,9	2,6		3%

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,50	0,33	6%
Kalium (mg)	404	269	12%
Natrium (mg)	10,5	7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	741	494		19%
Alfa-caroteen (µg)	122	81		17%
Luteine (µg)	878	585		44%
Zeaxanthine (µg)	13,5	9		7%
Lycopeen (µg)	21	14		0%
RAE (µg)	67,5	45		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	9	6		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	23,3	15,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	1,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,3	0,2		
Polysacchariden (g)	0,9	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,2		
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)	0,3	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	134	89		
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