Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

345 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 7) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstschotel, met half-om-half gehakt, paprika en erwten	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1446	482			17%
kcal (kcal)	345	115			17%
Eiwit (g)	16,3	5,4	18,9		29%
Koolhydraten (g)	35,6	11,9	41,2		14%
Suiker (g)	6	2	7,0		12%
Water (g)	213	71,1			14%
Vet (g)	14,4	4,8	37,5		16%
Cholesterol (mg)	33,9	11,3			11%
Vezels (g)	3,9	1,3	2,3		13%
Verzadigd (g)	5,8	1,9	15,1		26%
EOV (g)	6,1	2			7%
MOV (g)	1,3	0,43			5%
Omega 3 (g)	0,14	0,05			10%
Omega 6 (g)	1,1	0,36			12%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,05			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,10		26%
B2 (mg)	0,18	0,06		11%
B3 (mg)	9	3		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,57	0,19		20%
C (mg)	50,3	16,8		67%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,46		11%
K (µg)	19,6	6,5		28%
A (µg)	9,2	3,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,2	16,4		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,5	15,8		5%
Fosfor (mg)	245	81,8		45%
Magnesium (mg)	66,9	22,3		19%
Koper (mg)	0,27	0,09		30%
Jodium (µg)	41,4	13,8		28%

IJzer (mg)	2,4	0,81	22%
Selenium (µg)	12,8	4,3	18%
Zink (mg)	3,5	1,2	39%
Kalium (mg)	598	199	17%
Natrium (mg)	1151	384	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2686	895		67%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	262	87,4		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,86		
Polysacchariden (g)	29,6	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,08		
Som van vetzuren (g)	13,4	4,5		
Transvetten (g)	0,11	0,04		
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)	1,4	0,46		
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