Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

686 kcal per maaltijd · 196 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 1) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Risotto, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2877	822			34%
kcal (kcal)	686	196			34%
Eiwit (g)	20,3	5,8	11,8		36%
Koolhydraten (g)	89,6	25,6	52,2		34%
Suiker (g)	1,1	0,3	0,6		2%
Water (g)	207	59			14%
Vet (g)	26,6	7,6	34,9		30%
Cholesterol (mg)	21	6			7%
Vezels (g)	2,4	0,7	0,7		8%
Verzadigd (g)	7,7	2,2	10,1		35%
EOV (g)	14,7	4,2			17%
MOV (g)	2,1	0,6			9%
Omega 3 (g)	0,35	0,1			26%
Omega 6 (g)	2,1	0,6			24%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,02		6%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	6	1,7		35%
B6 (mg)	0,12	0,03		8%
B12 (µg)	0,53	0,15		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,3		8%
K (µg)	32,2	9,2		46%
A (µg)	56	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,5	7		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	322	92		32%
Fosfor (mg)	385	110		70%
Magnesium (mg)	42	12		12%
Koper (mg)	0,32	0,09		35%
Jodium (µg)	23,8	6,8		16%

IJzer (mg)	0,7	0,2	6%
Selenium (µg)	3,5	1	5%
Zink (mg)	3,2	0,9	35%
Kalium (mg)	168	48	5%
Natrium (mg)	980	280	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,5	7		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	7	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	59,5	17		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,9	3,1		
Eiwit plantaardig (g)	9,1	2,6		16%
Eiwit dierlijk (g)	11,2	3,2		20%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	88,6	25,3		
K2 (µg)	21,4	6,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	25,2	7,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,25	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	0,06		
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)	0,21	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,7	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	59,5	17		

Verz vetz rest (g)	0,14	0,04

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