Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

392 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 5) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Risotto, met soja en groenten	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1663	475			20%
kcal (kcal)	392	112			20%
Eiwit (g)	14,5	4,1	14,8		26%
Koolhydraten (g)	66,1	18,9	67,5		25%
Suiker (g)	5,1	1,5	5,3		10%
Water (g)	225	64,4			15%
Vet (g)	6,6	1,9	15,1		7%
Cholesterol (mg)	2,5	0,71			1%
Vezels (g)	6	1,7	3,0		20%
Verzadigd (g)	1,4	0,39	3,1		6%
EOV (g)	2,7	0,78			3%
MOV (g)	1,7	0,48			7%
Omega 3 (g)	0,36	0,1			26%
Omega 6 (g)	1,3	0,38			15%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,1			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		14%
B2 (mg)	0,10	0,03		6%
B3 (mg)	4,2	1,2		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,2	0,9		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,3		8%
K (µg)	13,1	3,7		19%
A (µg)	17,5	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	65,5	18,7		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,7	22,8		8%
Fosfor (mg)	242	69		44%
Magnesium (mg)	92,5	26,4		26%
Koper (mg)	0,6	0,17		67%
Jodium (µg)	4,8	1,4		3%

IJzer (mg)	3,7	1,1	34%
Selenium (µg)	12,5	3,6	18%
Zink (mg)	2,2	0,63	25%
Kalium (mg)	766	219	22%
Natrium (mg)	704	201	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2869	820		72%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	308	88,1		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,65		
Polysacchariden (g)	61	17,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,05		
Som van vetzuren (g)	5,9	1,7		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	1,1	0,3		
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