Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

240 kcal per maaltijd · 192 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 3) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schnitzel, vegetarisch onbereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1009	807			12%
kcal (kcal)	240	192			12%
Eiwit (g)	19,4	15,5	32,3		35%
Koolhydraten (g)	18,1	14,5	30,2		7%
Suiker (g)	1,6	1,3	2,7		3%
Water (g)	72,9	58,3			5%
Vet (g)	8,8	7	32,8		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,9	4,7	4,9		20%
Verzadigd (g)	1,6	1,3	6,1		7%
EOV (g)	3,9	3,1			4%
MOV (g)	2,8	2,2			11%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,5	2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,23			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	5,6	4,5		33%
B6 (mg)	0,15	0,12		10%
B12 (µg)	0,68	0,54		24%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,9	2,3		22%
K (µg)	8,8	7		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,1	48,1		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	83		10%
Fosfor (mg)	213	170		39%
Magnesium (mg)	72,5	58		21%
Koper (mg)	0,25	0,2		28%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,9	3,9	44%
Selenium (µg)	10	8	14%
Zink (mg)	1,5	1,2	17%
Kalium (mg)	813	650	23%
Natrium (mg)	670	536	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	119	95		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,8	7		
Eiwit plantaardig (g)	19,4	15,5		35%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,5	13,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,4	6,7		
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)	2,6	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,9	3,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	16		

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