Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 25) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schorseneren, in witte saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	704	469			8%
kcal (kcal)	170	113			8%
Eiwit (g)	1,1	0,72	2,5		2%
Koolhydraten (g)	18,3	12,2	43,1		7%
Suiker (g)	10,6	7,1	25,1		21%
Water (g)	104	69,3			7%
Vet (g)	7,4	4,9	39,2		8%
Cholesterol (mg)	3,5	2,3			1%
Vezels (g)	12	8	14,1		40%
Verzadigd (g)	1,4	0,91	7,3		6%
EOV (g)	3,3	2,2			4%
MOV (g)	2,1	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,54	0,36			40%
Omega 6 (g)	1,6	1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,54	0,36			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,09		12%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	0,61	0,41		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,5	5		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	1,7		20%
K (µg)	7,1	4,7		10%
A (µg)	25,6	17,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,1	25,4		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90,9	60,6		9%
Fosfor (mg)	128	85		23%
Magnesium (mg)	38,9	25,9		11%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	19,8	13,2		13%

IJzer (mg)	5,4	3,6	49%
Selenium (µg)	16,2	10,8	23%
Zink (mg)	0,06	0,04	1%
Kalium (mg)	536	357	15%
Natrium (mg)	323	215	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	166	111		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,4	26,3		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,17	0,11		
Polysacchariden (g)	7,7	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,27		
Som van vetzuren (g)	6,9	4,6		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	2,6	1,7		
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