Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

224 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 13) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Shahi paneer, tomatensaus met paneer	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	933	622			11%
kcal (kcal)	224	149			11%
Eiwit (g)	12,6	8,4	22,5		22%
Koolhydraten (g)	9,2	6,2	16,5		4%
Suiker (g)	7,1	4,8	12,8		14%
Water (g)	109	73			7%
Vet (g)	14,7	9,8	59,2		17%
Cholesterol (mg)	20,6	13,7			7%
Vezels (g)	1,4	0,95	1,3		5%
Verzadigd (g)	5,2	3,5	20,9		23%
EOV (g)	5,8	3,8			6%
MOV (g)	2,2	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,36	0,24			26%
Omega 6 (g)	1,8	1,2			20%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,23			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		7%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	3,6	2,4		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,48	0,32		17%
C (mg)	10,3	6,8		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,94		11%
K (µg)	9,4	6,3		13%
A (µg)	118	78,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,2	9,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	107	71,2		11%
Fosfor (mg)	175	117		32%
Magnesium (mg)	43,2	28,8		12%
Koper (mg)	0,38	0,25		42%
Jodium (µg)	33,9	22,6		23%

IJzer (mg)	0,92	0,61	8%
Selenium (µg)	9,2	6,1	13%
Zink (mg)	1	0,69	11%
Kalium (mg)	345	230	10%
Natrium (mg)	528	352	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	342	228		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	151	101		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	2,1	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,32		
Som van vetzuren (g)	13,3	8,9		
Transvetten (g)	0,17	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,94		
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