Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

29,6 kcal per maaltijd · 296 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 3) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Shiitake, gedroogd	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	124	1238			1%
kcal (kcal)	29,6	296			1%
Eiwit (g)	0,96	9,6	12,9		2%
Koolhydraten (g)	6,4	63,9	86,3		2%
Suiker (g)	0,22	2,2	3,0		0%
Water (g)	0,95	9,5			0%
Vet (g)	0,10	0,99	3,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	11,5	7,8		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,22	0,7		0%
EOV (g)	0,03	0,32			0%
MOV (g)	0,02	0,15			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,14			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,3		3%
B2 (mg)	0,13	1,3		8%
B3 (mg)	1,5	14,6		9%
B6 (mg)	0,10	0,97		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,35	3,5		0%
D (µg)	0,39	3,9		4%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	163		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,1	11		0%
Fosfor (mg)	29,4	294		5%
Magnesium (mg)	13,2	132		4%
Koper (mg)	0,52	5,2		57%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,17	1,7	2%
Selenium (µg)	4,6	46,1	7%
Zink (mg)	0,77	7,7	9%
Kalium (mg)	153	1534	4%
Natrium (mg)	1,3	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	< 0,01	0,02		
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