Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

279 kcal per maaltijd · 223 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 0) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soes, ongevuld, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1163	930			14%
kcal (kcal)	279	223			14%
Eiwit (g)	7,5	6	10,8		13%
Koolhydraten (g)	17,3	13,8	24,8		7%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,4		1%
Water (g)	78,1	62,5			5%
Vet (g)	19,9	15,9	64,2		22%
Cholesterol (mg)	149	119			50%
Vezels (g)	1	0,8	0,7		3%
Verzadigd (g)	8,1	6,5	26,2		37%
EOV (g)	7,8	6,2			9%
MOV (g)	2,5	2			10%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,3	1,8			25%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	1,9	1,5		11%
B6 (mg)	0,06	0,05		4%
B12 (µg)	0,63	0,5		22%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,3	1,8		23%
E (mg)	6,3	5		48%
K (µg)	3,4	2,7		5%
A (µg)	244	195		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,5	22		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,5	26		3%
Fosfor (mg)	121	97		22%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	23,4	18,7		16%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	0,79	0,63	9%
Kalium (mg)	92,5	74	3%
Natrium (mg)	315	252	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	166	133		8%
Zeaxanthine (µg)	73,8	59		37%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	244	195		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	2,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	4,6	3,7		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17	13,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,5	14,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	5,8	4,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	4,9	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	1,8	1,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,06	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	244	195		
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