Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

245 kcal per maaltijd · 163 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziesaus, met feta en kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1011	674			12%
kcal (kcal)	245	163			12%
Eiwit (g)	8,7	5,8	14,2		16%
Koolhydraten (g)	3,3	2,2	5,3		1%
Suiker (g)	2,9	1,9	4,7		6%
Water (g)	112	74,7			7%
Vet (g)	20,8	13,8	76,4		23%
Cholesterol (mg)	36,8	24,5			12%
Vezels (g)	1,2	0,8	1,0		4%
Verzadigd (g)	9,8	6,5	36,0		44%
EOV (g)	6,8	4,5			8%
MOV (g)	2,7	1,8			11%
Omega 3 (g)	0,75	0,5			55%
Omega 6 (g)	1,8	1,2			20%
Omega 3 ALA (g)	0,75	0,5			67%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,32	0,21		20%
B3 (mg)	6	4		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,61	0,41		22%
C (mg)	27,2	18,1		36%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	1,6		19%
K (µg)	188	125		269%
A (µg)	127	84,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	120	80,3		40%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	237	158		24%
Fosfor (mg)	194	130		35%
Magnesium (mg)	45,2	30,1		13%
Koper (mg)	0,11	0,08		13%
Jodium (µg)	11,3	7,5		8%

IJzer (mg)	1,2	0,77	10%
Selenium (µg)	11,3	7,5	16%
Zink (mg)	2,6	1,7	29%
Kalium (mg)	415	277	12%
Natrium (mg)	606	404	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2028	1352		51%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	289	193		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	1,2		
Polysacchariden (g)	0,38	0,25		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,3	1,5		
Som van vetzuren (g)	19,8	13,2		
Transvetten (g)	0,52	0,34		
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)	2,5	1,6		
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