Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

498 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 3) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziesoufflé, met room	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2055	822			24%
kcal (kcal)	498	199			25%
Eiwit (g)	13,6	5,5	11,0		24%
Koolhydraten (g)	8,8	3,5	7,1		3%
Suiker (g)	3,1	1,3	2,5		6%
Water (g)	187	74,8			12%
Vet (g)	44,7	17,9	80,8		50%
Cholesterol (mg)	306	122			102%
Vezels (g)	2,6	1	1,0		9%
Verzadigd (g)	24	9,6	43,4		108%
EOV (g)	12,6	5			14%
MOV (g)	3,6	1,4			15%
Omega 3 (g)	0,86	0,34			63%
Omega 6 (g)	2,5	0,99			28%
Omega 3 ALA (g)	0,78	0,31			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,03			28%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,08		19%
B2 (mg)	0,67	0,27		42%
B3 (mg)	4,8	1,9		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,64		57%
C (mg)	51,4	20,5		69%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,4	1,8		34%
K (µg)	342	137		489%
A (µg)	463	185		
B11 / Foliumzuur (µg)	222	88,6		74%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	213	85,1		21%
Fosfor (mg)	250	99,8		45%
Magnesium (mg)	80,8	32,3		23%
Koper (mg)	0,15	0,06		17%
Jodium (µg)	69,5	27,8		46%

IJzer (mg)	3,5	1,4	31%
Selenium (µg)	36,5	14,6	52%
Zink (mg)	1,8	0,73	20%
Kalium (mg)	943	377	27%
Natrium (mg)	606	242	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3735	1494		93%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	728	291		91%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	0,87		
Polysacchariden (g)	5,7	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,04		
Som van vetzuren (g)	41,2	16,5		
Transvetten (g)	0,97	0,39		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,4	1,8		
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