Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

248 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 8) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziesoufflé, met volle melk	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1030	412			12%
kcal (kcal)	248	99			12%
Eiwit (g)	14,3	5,7	23,1		26%
Koolhydraten (g)	10,3	4,1	16,6		4%
Suiker (g)	4,7	1,9	7,6		9%
Water (g)	210	83,9			14%
Vet (g)	15,9	6,4	57,8		18%
Cholesterol (mg)	248	99,2			83%
Vezels (g)	2,5	1	2,0		8%
Verzadigd (g)	4,8	1,9	17,4		21%
EOV (g)	5,9	2,4			7%
MOV (g)	2,8	1,1			12%
Omega 3 (g)	0,73	0,29			54%
Omega 6 (g)	2	0,81			23%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,27			60%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,03			28%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,09		19%
B2 (mg)	0,67	0,27		42%
B3 (mg)	5	2		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	0,7		63%
C (mg)	50,8	20,3		68%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,8	1,5		29%
K (µg)	329	132		470%
A (µg)	219	87,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	218	87,1		73%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	258	103		26%
Fosfor (mg)	269	108		49%
Magnesium (mg)	82,9	33,2		24%
Koper (mg)	0,15	0,06		17%
Jodium (µg)	71,7	28,7		48%

IJzer (mg)	3,4	1,4	31%
Selenium (µg)	36,8	14,7	53%
Zink (mg)	1,9	0,76	21%
Kalium (mg)	979	391	28%
Natrium (mg)	612	245	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3578	1431		89%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	499	199		62%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,92		
Polysacchariden (g)	5,6	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,07		
Som van vetzuren (g)	13,7	5,5		
Transvetten (g)	0,12	0,05		
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)	3,8	1,5		
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