Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 7) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tosti, met champignonragout	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	864	864			10%
kcal (kcal)	206	206			10%
Eiwit (g)	5	5	9,8		9%
Koolhydraten (g)	24,1	24,1	46,8		9%
Suiker (g)	3,5	3,5	6,9		7%
Water (g)	63,2	63,2			4%
Vet (g)	9,3	9,3	40,6		10%
Cholesterol (mg)	12,2	12,2			4%
Vezels (g)	1,6	1,6	1,5		5%
Verzadigd (g)	4,3	4,3	18,7		19%
EOV (g)	2,9	2,9			3%
MOV (g)	1,3	1,3			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,28			20%
Omega 6 (g)	0,98	0,98			11%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,28			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		5%
B2 (mg)	0,19	0,19		12%
B3 (mg)	2,5	2,5		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,15		5%
C (mg)	1,1	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,84	0,84		6%
K (µg)	5,4	5,4		8%
A (µg)	51,4	51,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	17,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,9	58,9		6%
Fosfor (mg)	101	101		18%
Magnesium (mg)	16,6	16,6		5%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	14,3	14,2		10%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	14,6	14,6	21%
Zink (mg)	0,64	0,64	7%
Kalium (mg)	224	224	6%
Natrium (mg)	477	477	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,8	24,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	49,8	49,8		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,81	0,81		
Polysacchariden (g)	20,6	20,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,89	0,89		
Som van vetzuren (g)	8,8	8,8		
Transvetten (g)	0,24	0,24		
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)	0,84	0,84		
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