Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 7) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Valess gevulde filet, onbereid, gevuld, vegetarisch product	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1080	864			13%
kcal (kcal)	258	206			13%
Eiwit (g)	14,3	11,4	22,1		25%
Koolhydraten (g)	24,8	19,8	38,4		10%
Suiker (g)	4,8	3,8	7,4		10%
Water (g)	71,1	56,9			5%
Vet (g)	10,4	8,3	36,3		12%
Cholesterol (mg)	2,5	2			1%
Vezels (g)	4,8	3,8	3,7		16%
Verzadigd (g)	1	0,8	3,5		4%
EOV (g)	3,3	2,6			4%
MOV (g)	5,5	4,4			23%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	5,5	4,4			62%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	3,4	2,7		20%
B6 (mg)	0,02	0,01		1%
B12 (µg)	0,16	0,13		6%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,9	3,1		30%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	11,3	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	5,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	644	515		64%
Fosfor (mg)	413	330		75%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,6	2,1	24%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	1,2	0,96	13%
Kalium (mg)	488	390	14%
Natrium (mg)	650	520	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35	28		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,63	0,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	13,6	10,9		24%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,9	7,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	3,8	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,6	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,3	13		

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