Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 5) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegan frankfurter stroganoff	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1180	590			14%
kcal (kcal)	284	142			14%
Eiwit (g)	14,8	7,4	20,9		26%
Koolhydraten (g)	6,6	3,3	9,4		3%
Suiker (g)	3,4	1,7	4,8		7%
Water (g)	147	73,7			10%
Vet (g)	20,3	10,1	64,3		23%
Cholesterol (mg)	8,7	4,4			3%
Vezels (g)	7	3,5	4,9		23%
Verzadigd (g)	4	2	12,7		18%
EOV (g)	5,4	2,7			6%
MOV (g)	7,6	3,8			31%
Omega 3 (g)	0,34	0,17			25%
Omega 6 (g)	7,2	3,6			82%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,17			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,17	0,09		11%
B3 (mg)	0,95	0,48		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,02		1%
C (mg)	13,2	6,6		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	8	4		62%
K (µg)	11,5	5,7		16%
A (µg)	58,2	29,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,5	15,8		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,3	33,1		7%
Fosfor (mg)	104	51,9		19%
Magnesium (mg)	29,6	14,8		8%
Koper (mg)	0,03	0,01		3%
Jodium (µg)	36,3	18,1		24%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	12,8	6,4	18%
Zink (mg)	0,76	0,38	8%
Kalium (mg)	260	130	7%
Natrium (mg)	1217	609	81%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	69,3	34,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	60,1	30,1		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,2		
Polysacchariden (g)	3,2	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,67	0,34		
Som van vetzuren (g)	17,1	8,6		
Transvetten (g)	0,11	0,05		
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)	8	4		
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