Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,0 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 3) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarisch beleg, in plakjes, met eiwit	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	108	718			1%
kcal (kcal)	26,0	173			1%
Eiwit (g)	1,2	7,9	18,2		2%
Koolhydraten (g)	0,37	2,5	5,7		0%
Suiker (g)	0,17	1,2	2,7		0%
Water (g)	10,5	70,3			1%
Vet (g)	2,1	14,2	73,9		2%
Cholesterol (mg)	0,31	2			0%
Vezels (g)	0,32	2,2	2,5		1%
Verzadigd (g)	0,12	0,82	4,3		1%
EOV (g)	1,3	8,6			1%
MOV (g)	0,51	3,4			2%
Omega 3 (g)	0,14	0,95			10%
Omega 6 (g)	0,37	2,5			4%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,95			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,05	0,31		3%
B3 (mg)	0,35	2,3		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,50	3,3		4%
K (µg)	2	13,3		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	17,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,7	38		1%
Fosfor (mg)	4,4	29,5		1%
Magnesium (mg)	1,7	11		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,03	0,19	0%
Selenium (µg)	1	6,9	1%
Zink (mg)	0,02	0,12	0%
Kalium (mg)	31,5	210	1%
Natrium (mg)	142	945	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	49,9	333		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,2	27,7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	13,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,19	1,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	12,9		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,50	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,68	4,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	8,3	55,4		
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