Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,5 kcal per maaltijd · 223 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 10) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	141	939			2%
kcal (kcal)	33,5	223			2%
Eiwit (g)	4,4	29,2	52,4		8%
Koolhydraten (g)	2,1	13,7	24,6		1%
Suiker (g)	0,87	5,8	10,4		2%
Water (g)	6,6	43,7			0%
Vet (g)	0,67	4,5	18,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,83	5,5	4,9		3%
Verzadigd (g)	0,08	0,55	2,2		0%
EOV (g)	0,24	1,6			0%
MOV (g)	0,19	1,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,19	1,3			2%
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)	0,03	0,2		3%
B2 (mg)	0,05	0,31		3%
B3 (mg)	0,87	5,8		5%
B6 (mg)	0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,14	0,96		1%
K (µg)	0,51	3,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	59,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,7	44,5		1%
Fosfor (mg)	21	140		4%
Magnesium (mg)	5,6	37,5		2%
Koper (mg)	0,04	0,29		5%
Jodium (µg)	10,9	72,5		7%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	2,9	19,5	4%
Zink (mg)	0,28	1,9	3%
Kalium (mg)	37,5	250	1%
Natrium (mg)	165	1100	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,7	111		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,4	9,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,51	3,4		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,75	5		
Polysacchariden (g)	0,95	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,51	3,4		
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)	0,14	0,96		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	2,8	18,5		
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