Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 261 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 3) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarische diepvrieskroket voor de oven, onbereid, geschikt voor oven	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	763	1090			9%
kcal (kcal)	183	261			9%
Eiwit (g)	3,6	5,2	8,0		7%
Koolhydraten (g)	16,8	24	36,8		6%
Suiker (g)	1,4	2	3,1		3%
Water (g)	36,9	52,7			2%
Vet (g)	10,8	15,4	53,1		12%
Cholesterol (mg)	2,1	3			1%
Vezels (g)	2,2	3,1	2,4		7%
Verzadigd (g)	2	2,9	10,0		9%
EOV (g)	4,7	6,7			5%
MOV (g)	3,4	4,9			14%
Omega 3 (g)	0,35	0,5			26%
Omega 6 (g)	3,1	4,4			35%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,5			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,26		17%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,91	1,3		5%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,39	0,56		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,9	4,1		22%
K (µg)	4,2	6		6%
A (µg)	7,7	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	12,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,9	17		1%
Fosfor (mg)	41,3	59		8%
Magnesium (mg)	11,2	16		3%
Koper (mg)	0,05	0,07		5%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,49	0,7	4%
Selenium (µg)	2,1	3	3%
Zink (mg)	0,26	0,37	3%
Kalium (mg)	126	180	4%
Natrium (mg)	343	490	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,4	42		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,8	14		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,2	6		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	4,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,28	0,4		1%
Stikstof (g)	0,56	0,8		
Polysacchariden (g)	15,4	22		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,2	14,6		
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)	2,7	3,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,21	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,35	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,21	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	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,49	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,9	17		
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