Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

301 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 16) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarische moussaka, met sojagehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1260	360			15%
kcal (kcal)	301	86			15%
Eiwit (g)	15,2	4,3	20,1		27%
Koolhydraten (g)	28,5	8,1	37,9		11%
Suiker (g)	12,1	3,5	16,1		24%
Water (g)	284	81			19%
Vet (g)	12,3	3,5	36,7		14%
Cholesterol (mg)	43,1	12,3			14%
Vezels (g)	6,1	1,8	4,1		20%
Verzadigd (g)	3,9	1,1	11,7		18%
EOV (g)	4,6	1,3			5%
MOV (g)	2,5	0,72			10%
Omega 3 (g)	0,62	0,18			45%
Omega 6 (g)	1,9	0,53			21%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,17			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,08		25%
B2 (mg)	0,34	0,10		21%
B3 (mg)	4,9	1,4		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	35,6	10,2		47%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	0,65		17%
K (µg)	19,9	5,7		28%
A (µg)	74,1	21,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	82,8	23,7		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	266	76,1		27%
Fosfor (mg)	323	92,3		59%
Magnesium (mg)	90,4	25,8		26%
Koper (mg)	0,34	0,10		38%
Jodium (µg)	46,3	13,2		31%

IJzer (mg)	2,9	0,84	27%
Selenium (µg)	9,6	2,8	14%
Zink (mg)	1,9	0,55	21%
Kalium (mg)	1168	334	33%
Natrium (mg)	512	146	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	626	179		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	128	36,6		16%
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	0,69		
Polysacchariden (g)	16,4	4,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,35		
Som van vetzuren (g)	11,2	3,2		
Transvetten (g)	0,11	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	0,65		
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