Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 8) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegetarische nuggets op basis van tarwe of erwt, diepvries, onbereid	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	962	1203			11%
kcal (kcal)	230	288			12%
Eiwit (g)	6,7	8,4	11,7		12%
Koolhydraten (g)	21,2	26,5	36,8		8%
Suiker (g)	4,4	5,5	7,6		9%
Water (g)	38,9	48,6			3%
Vet (g)	12,6	15,7	49,1		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	3,6	2,5		10%
Verzadigd (g)	2,4	3	9,4		11%
EOV (g)	5,5	6,9			6%
MOV (g)	4,1	5,1			17%
Omega 3 (g)	0,4	0,5			29%
Omega 6 (g)	3,7	4,6			41%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,51			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,04	0,05		3%
B3 (mg)	1,4	1,8		8%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,3	2,9		18%
K (µg)	12,3	15,4		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,6	17		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	100		8%
Fosfor (mg)	50,4	63		9%
Magnesium (mg)	10,4	13		3%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,72	0,9	7%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,43	0,54	5%
Kalium (mg)	88	110	3%
Natrium (mg)	392	490	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,4	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	12,3	15,4		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	8		11%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	0,4		1%
Stikstof (g)	1,1	1,4		
Polysacchariden (g)	16,8	21		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,1	15,1		
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)	2,1	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,24	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,24	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)	0,72	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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