Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

250 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 10) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-groenteovenschotel, met koolvis, gemengde groenten, smeltkaas en melk	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1043	417			12%
kcal (kcal)	250	100			13%
Eiwit (g)	26,6	10,6	42,6		48%
Koolhydraten (g)	6,9	2,8	11,1		3%
Suiker (g)	6,3	2,5	10,2		13%
Water (g)	201	80,4			13%
Vet (g)	12,3	4,9	44,4		14%
Cholesterol (mg)	90,2	36,1			30%
Vezels (g)	1,3	0,52	1,0		4%
Verzadigd (g)	6,6	2,6	23,6		29%
EOV (g)	2,8	1,1			3%
MOV (g)	1	0,41			4%
Omega 3 (g)	0,52	0,21			38%
Omega 6 (g)	0,45	0,18			5%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,06			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,34	0,14			137%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,05		11%
B2 (mg)	0,44	0,17		27%
B3 (mg)	7,8	3,1		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,65		58%
C (mg)	18,5	7,4		25%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,5		10%
K (µg)	16,9	6,8		24%
A (µg)	91,6	36,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,4	16,2		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	342	137		34%
Fosfor (mg)	484	194		88%
Magnesium (mg)	39,5	15,8		11%
Koper (mg)	0,2	0,08		22%
Jodium (µg)	126	50,5		84%

IJzer (mg)	0,79	0,31	7%
Selenium (µg)	34,7	13,9	50%
Zink (mg)	1,9	0,75	21%
Kalium (mg)	643	257	18%
Natrium (mg)	911	364	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2161	865		54%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	287	115		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,7		
Polysacchariden (g)	0,6	0,24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,14		
Som van vetzuren (g)	10,6	4,2		
Transvetten (g)	0,21	0,08		
EPA (g)	0,09	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,25	0,1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,5		
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