# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 200 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 20) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Vis-groenteovenschotel, met koolvis, wortelgroenten en tomatenstukjes | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 847 | 242 | | | 10% |
| kcal (kcal) | 200 | 57 | | | 10% |
| Eiwit (g) | 22,8 | 6,5 | 45,7 | | 41% |
| Koolhydraten (g) | 12,7 | 3,6 | 25,5 | | 5% |
| Suiker (g) | 9,7 | 2,8 | 19,5 | | 19% |
| Water (g) | 295 | 84,2 | | | 20% |
| Vet (g) | 5 | 1,4 | 22,4 | | 6% |
| Cholesterol (mg) | 80,4 | 23 | | | 27% |
| Vezels (g) | 6,2 | 1,8 | 6,3 | | 21% |
| Verzadigd (g) | 0,67 | 0,19 | 3,0 | | 3% |
| EOV (g) | 2 | 0,56 | | | 2% |
| MOV (g) | 1,8 | 0,51 | | | 7% |
| Omega 3 (g) | 0,79 | 0,22 | | | 58% |
| Omega 6 (g) | 0,99 | 0,28 | | | 11% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,32 | 0,09 | | | 29% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,44 | 0,13 | | | 176% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,19 | 0,06 | | 18% |
| B2 (mg) | 0,16 | 0,05 | | 10% |
| B3 (mg) | 8,1 | 2,3 | | 47% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0,98 | 0,28 | | 35% |
| C (mg) | 27,1 | 7,7 | | 36% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2,8 | 0,81 | | 22% |
| K (µg) | 20,1 | 5,7 | | 29% |
| A (µg) | 4,4 | 1,3 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 74,6 | 21,3 | | 25% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 67,5 | 19,3 | | 7% |
| Fosfor (mg) | 275 | 78,6 | | 50% |
| Magnesium (mg) | 43,3 | 12,4 | | 12% |
| Koper (mg) | 0,15 | 0,04 | | 16% |
| Jodium (µg) | 122 | 34,8 | | 81% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,3 | 0,37 | 12% |
| Selenium (µg) | 36,6 | 10,5 | 52% |
| Zink (mg) | 0,8 | 0,23 | 9% |
| Kalium (mg) | 1171 | 335 | 33% |
| Natrium (mg) | 906 | 259 | 60% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 3242 | 926 | | 81% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 303 | 86,4 | | 38% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 3,6 | 1 | | |
| Polysacchariden (g) | 3 | 0,86 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,64 | 0,18 | | |
| Som van vetzuren (g) | 4,4 | 1,3 | | |
| Transvetten (g) | 0 | 0 | | |
| EPA (g) | 0,12 | 0,03 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,32 | 0,09 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 2,8 | 0,81 | | |
| 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