Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21 kcal per maaltijd · 28 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 6) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 30 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Voorjaarskluifzwam, gekookt, zonder zout	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	88,5	118			1%
kcal (kcal)	21	28			1%
Eiwit (g)	1,8	2,4	33,6		3%
Koolhydraten (g)	0,49	0,65	9,3		0%
Suiker (g)	0,29	0,39	5,6		1%
Water (g)	64	85,3			4%
Vet (g)	0,67	0,9	28,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,1	4,2	29,8		10%
Verzadigd (g)	0,04	0,05	1,6		0%
EOV (g)	0,05	0,06			0%
MOV (g)	0,19	0,25			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,18	0,23			2%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	3,4	4,6		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,16	0,21		0%
D (µg)	5,6	7,5		56%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,3	19,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,7	5		0%
Fosfor (mg)	48,6	64,8		9%
Magnesium (mg)	0,14	0,18		0%
Koper (mg)	0,47	0,62		52%
Jodium (µg)	0,98	1,3		1%

IJzer (mg)	0,83	1,1	8%
Selenium (µg)	37,9	50,6	54%
Zink (mg)	0,71	0,95	8%
Kalium (mg)	437	583	12%
Natrium (mg)	2	2,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,28	0,38		
Polysacchariden (g)	0,20	0,26		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,27	0,36		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
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