Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

639 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 5) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wok met rundvlees en tofu, met noedels en wokgroenten	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2669	593			32%
kcal (kcal)	639	142			32%
Eiwit (g)	33,8	7,5	21,2		60%
Koolhydraten (g)	53,7	11,9	33,6		21%
Suiker (g)	7,5	1,7	4,7		15%
Water (g)	319	70,9			21%
Vet (g)	30,3	6,7	42,7		34%
Cholesterol (mg)	37,8	8,4			13%
Vezels (g)	7,1	1,6	2,2		24%
Verzadigd (g)	3,9	0,87	5,5		18%
EOV (g)	14,5	3,2			16%
MOV (g)	10,2	2,3			42%
Omega 3 (g)	2,2	0,49			160%
Omega 6 (g)	8	1,8			90%
Omega 3 ALA (g)	2,2	0,48			196%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,08		32%
B2 (mg)	0,4	0,09		25%
B3 (mg)	11,5	2,6		68%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,29		47%
C (mg)	77,5	17,2		103%
D (µg)	0,16	0,04		2%
E (mg)	6	1,3		46%
K (µg)	100	22,3		143%
A (µg)	1,9	0,43		
B11 / Foliumzuur (µg)	105	23,4		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	320	71,1		32%
Fosfor (mg)	443	98,5		81%
Magnesium (mg)	93,3	20,7		27%
Koper (mg)	0,41	0,09		45%
Jodium (µg)	3,9	0,87		3%

IJzer (mg)	9,9	2,2	90%
Selenium (µg)	26,5	5,9	38%
Zink (mg)	5,7	1,3	63%
Kalium (mg)	1018	226	29%
Natrium (mg)	1058	235	71%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3240	720		81%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	311	69		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,4	1,2		
Polysacchariden (g)	46,2	10,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,05		
Som van vetzuren (g)	28,7	6,4		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6	1,3		
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