Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

693 kcal per maaltijd · 154 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 4) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2912	647			35%
kcal (kcal)	693	154			35%
Eiwit (g)	46	10,2	26,5		82%
Koolhydraten (g)	54,5	12,1	31,5		21%
Suiker (g)	7,4	1,6	4,2		15%
Water (g)	305	67,9			20%
Vet (g)	30,9	6,9	40,1		35%
Cholesterol (mg)	77,3	17,2			26%
Vezels (g)	7,2	1,6	2,1		24%
Verzadigd (g)	4,8	1,1	6,3		22%
EOV (g)	15,3	3,4			17%
MOV (g)	8,8	1,9			36%
Omega 3 (g)	2,3	0,5			166%
Omega 6 (g)	6,4	1,4			73%
Omega 3 ALA (g)	2,2	0,5			202%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,37	0,08		34%
B2 (mg)	0,50	0,11		31%
B3 (mg)	15,3	3,4		90%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,7	0,6		96%
C (mg)	80,2	17,8		107%
D (µg)	0,32	0,07		3%
E (mg)	6,4	1,4		49%
K (µg)	105	23,4		150%
A (µg)	4	0,89		
B11 / Foliumzuur (µg)	102	22,7		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	77,4	17,2		8%
Fosfor (mg)	550	122		100%
Magnesium (mg)	94,5	21		27%
Koper (mg)	0,33	0,07		37%
Jodium (µg)	6,3	1,4		4%

IJzer (mg)	7,8	1,7	71%
Selenium (µg)	34,2	7,6	49%
Zink (mg)	9	2	100%
Kalium (mg)	1253	279	36%
Natrium (mg)	1120	249	75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3375	750		84%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	325	72,2		41%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	7,4	1,6		
Polysacchariden (g)	47,1	10,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,05		
Som van vetzuren (g)	29	6,4		
Transvetten (g)	0,06	0,01		
EPA (g)	0,02	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,4	1,4		
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