Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

212 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 15) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgroenten, koolraap, wortel, broccoli, waterkastanje, maïs, erwten en paddenstoelen, gebakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	875	583			10%
kcal (kcal)	212	141			11%
Eiwit (g)	3,6	2,4	6,9		7%
Koolhydraten (g)	17,6	11,8	33,3		7%
Suiker (g)	7,7	5,1	14,5		15%
Water (g)	143	95,6			10%
Vet (g)	12,8	8,5	54,4		14%
Cholesterol (mg)	0,53	0,35			0%
Vezels (g)	5,3	3,5	5,0		18%
Verzadigd (g)	0,9	0,6	3,9		4%
EOV (g)	6,8	4,6			8%
MOV (g)	4,5	3			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,82			90%
Omega 6 (g)	3,2	2,2			37%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,82			110%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,12		17%
B2 (mg)	0,19	0,12		12%
B3 (mg)	2,8	1,9		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	44,3	29,6		59%
D (µg)	< 0,01	< 0,01		0%
E (mg)	3,3	2,2		25%
K (µg)	57	38		81%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	79,1	52,7		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,5	30,3		5%
Fosfor (mg)	115	76,8		21%
Magnesium (mg)	36,4	24,3		10%
Koper (mg)	0,16	0,11		18%
Jodium (µg)	1,4	0,9		1%

IJzer (mg)	0,93	0,62	8%
Selenium (µg)	7	4,7	10%
Zink (mg)	0,73	0,49	8%
Kalium (mg)	671	447	19%
Natrium (mg)	20,4	13,6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3225	2150		81%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	322	215		40%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	0,39		
Polysacchariden (g)	9,9	6,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,16		
Som van vetzuren (g)	12,2	8,2		
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)	3,3	2,2		
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