Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

204 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 12) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgroenten, maïs, wortel, erwten, broccoli, paprika, paddenstoelen en prei, gebakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	846	564			10%
kcal (kcal)	204	136			10%
Eiwit (g)	4,6	3,1	9,1		8%
Koolhydraten (g)	14,2	9,5	27,9		5%
Suiker (g)	6	4	11,9		12%
Water (g)	145	96,9			10%
Vet (g)	13,1	8,7	57,8		15%
Cholesterol (mg)	0,53	0,35			0%
Vezels (g)	4,9	3,3	4,8		16%
Verzadigd (g)	0,94	0,63	4,2		4%
EOV (g)	6,9	4,6			8%
MOV (g)	4,6	3,1			19%
Omega 3 (g)	1,2	0,82			90%
Omega 6 (g)	3,3	2,2			38%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,82			111%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,14		19%
B2 (mg)	0,19	0,12		12%
B3 (mg)	3,3	2,2		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,01		1%
C (mg)	74,1	49,4		99%
D (µg)	0,02	0,01		0%
E (mg)	3,5	2,3		27%
K (µg)	80,3	53,5		115%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	87,7	58,5		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33	22		3%
Fosfor (mg)	127	84,4		23%
Magnesium (mg)	40,9	27,3		12%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	1,7	1,1		1%

IJzer (mg)	1,4	0,95	13%
Selenium (µg)	2,9	1,9	4%
Zink (mg)	0,9	0,6	10%
Kalium (mg)	525	350	15%
Natrium (mg)	13,4	8,9	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3083	2055		77%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	294	196		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,74	0,49		
Polysacchariden (g)	8,2	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	12,4	8,3		
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)	3,5	2,3		
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