Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 11) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgroenten, paprika, ui, maïs en bonen, gebakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	890	593			11%
kcal (kcal)	213	142			11%
Eiwit (g)	5	3,3	9,4		9%
Koolhydraten (g)	17,5	11,7	32,8		7%
Suiker (g)	5,7	3,8	10,7		11%
Water (g)	132	88,2			9%
Vet (g)	12,3	8,2	52,1		14%
Cholesterol (mg)	1,2	0,78			0%
Vezels (g)	5,4	3,6	5,1		18%
Verzadigd (g)	0,87	0,58	3,7		4%
EOV (g)	6,5	4,3			7%
MOV (g)	4,3	2,9			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,81			89%
Omega 6 (g)	3,1	2,1			35%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,81			109%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,10		13%
B2 (mg)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	2,6	1,8		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	74	49,4		99%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,3	2,2		26%
K (µg)	41,1	27,4		59%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	100	66,9		33%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	39		6%
Fosfor (mg)	116	77,1		21%
Magnesium (mg)	43,6	29,1		12%
Koper (mg)	0,11	0,08		13%
Jodium (µg)	0,98	0,65		1%

IJzer (mg)	1,4	0,93	13%
Selenium (µg)	1,3	0,87	2%
Zink (mg)	0,57	0,38	6%
Kalium (mg)	480	320	14%
Natrium (mg)	5,6	3,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1158	772		29%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90,3	60,2		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,8	0,53		
Polysacchariden (g)	11,8	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,12		
Som van vetzuren (g)	11,7	7,8		
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