Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 14) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgroenten, sperziebonen, wortel, paprika, maïs en pastinaak, gebakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	881	587			10%
kcal (kcal)	210	140			11%
Eiwit (g)	2,6	1,7	4,9		5%
Koolhydraten (g)	17,5	11,7	33,3		7%
Suiker (g)	7,5	5	14,3		15%
Water (g)	144	95,7			10%
Vet (g)	13	8,7	55,7		15%
Cholesterol (mg)	0,53	0,35			0%
Vezels (g)	5,6	3,7	5,3		19%
Verzadigd (g)	0,93	0,62	4,0		4%
EOV (g)	6,9	4,6			8%
MOV (g)	4,6	3,1			19%
Omega 3 (g)	1,2	0,81			89%
Omega 6 (g)	3,4	2,2			38%
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)	0,17	0,11		16%
B2 (mg)	0,14	0,10		9%
B3 (mg)	2,5	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	82,2	54,8		110%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,9	2,6		30%
K (µg)	40,5	27		58%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	96,6	64,4		32%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43	28,7		4%
Fosfor (mg)	91,4	60,9		17%
Magnesium (mg)	39,9	26,6		11%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	1,4	0,92		1%

IJzer (mg)	0,95	0,64	9%
Selenium (µg)	4,6	3,1	7%
Zink (mg)	0,43	0,29	5%
Kalium (mg)	606	404	17%
Natrium (mg)	12	8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3719	2479		93%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	323	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)	0,42	0,28		
Polysacchariden (g)	10	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,26		
Som van vetzuren (g)	12,4	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)	3,9	2,6		
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