Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 16) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgroenten, wortel, champignons, ui, paprika en erwten, gebakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	702	468			8%
kcal (kcal)	171	114			9%
Eiwit (g)	3,6	2,4	8,5		6%
Koolhydraten (g)	8,5	5,7	19,9		3%
Suiker (g)	6,9	4,6	16,2		14%
Water (g)	124	82,8			8%
Vet (g)	12,6	8,4	66,4		14%
Cholesterol (mg)	1,2	0,83			0%
Vezels (g)	3,7	2,5	4,3		12%
Verzadigd (g)	0,89	0,59	4,7		4%
EOV (g)	6,8	4,5			8%
MOV (g)	4,4	2,9			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,79			87%
Omega 6 (g)	3,2	2,2			36%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,79			107%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,11		15%
B2 (mg)	0,23	0,16		15%
B3 (mg)	4,2	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,01		1%
C (mg)	76,8	51,2		102%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,5	2,4		27%
K (µg)	34,2	22,8		49%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	62	41,3		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,8	25,2		4%
Fosfor (mg)	119	79,5		22%
Magnesium (mg)	31	20,7		9%
Koper (mg)	0,19	0,13		22%
Jodium (µg)	1,7	1,2		1%

IJzer (mg)	1,4	0,92	13%
Selenium (µg)	4,3	2,9	6%
Zink (mg)	0,94	0,63	10%
Kalium (mg)	566	377	16%
Natrium (mg)	12,9	8,6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3759	2506		94%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	326	217		41%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	0,41		
Polysacchariden (g)	1,6	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,21		
Som van vetzuren (g)	12,1	8,1		
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	2,4		
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