Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70,5 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 37) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokgroenten, wortel, erwt, waterkastanje, bamboescheut, paprika en champignon	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	291	194			3%
kcal (kcal)	70,5	47			4%
Eiwit (g)	3,2	2,1	18,0		6%
Koolhydraten (g)	11,4	7,6	64,6		4%
Suiker (g)	6,5	4,3	36,9		13%
Water (g)	128	85,3			9%
Vet (g)	0,49	0,33	6,3		1%
Cholesterol (mg)	0,15	0,1			0%
Vezels (g)	3,7	2,5	10,6		12%
Verzadigd (g)	0,09	0,06	1,1		0%
EOV (g)	0,04	0,03			0%
MOV (g)	0,24	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,03			3%
Omega 6 (g)	0,19	0,13			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
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)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	2,1	1,4		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	48,9	32,6		65%
D (µg)	0,01	< 0,01		0%
E (mg)	0,91	0,61		7%
K (µg)	26	17,3		37%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,2	33,5		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	22,7		3%
Fosfor (mg)	93,5	62,3		17%
Magnesium (mg)	30,5	20,3		9%
Koper (mg)	0,21	0,14		24%
Jodium (µg)	1,2	0,8		1%

IJzer (mg)	1,2	0,79	11%
Selenium (µg)	0,75	0,5	1%
Zink (mg)	1	0,68	11%
Kalium (mg)	570	380	16%
Natrium (mg)	302	201	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3408	2272		85%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	345	230		43%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,51	0,34		
Polysacchariden (g)	4,9	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,15		
Som van vetzuren (g)	0,36	0,24		
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)	0,91	0,61		
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