Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

191 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 16) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	780	520			9%
kcal (kcal)	191	127			10%
Eiwit (g)	3,7	2,4	7,7		7%
Koolhydraten (g)	13,1	8,7	27,5		5%
Suiker (g)	7,5	5	15,7		15%
Water (g)	147	98			10%
Vet (g)	12,6	8,4	59,6		14%
Cholesterol (mg)	0,69	0,46			0%
Vezels (g)	4,3	2,9	4,5		14%
Verzadigd (g)	0,89	0,59	4,2		4%
EOV (g)	6,8	4,5			8%
MOV (g)	4,4	2,9			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,8			88%
Omega 6 (g)	3,2	2,1			36%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,8			107%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,13		18%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	2,5	1,6		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	56,2	37,5		75%
D (µg)	0,01	< 0,01		0%
E (mg)	3,7	2,5		29%
K (µg)	45,9	30,6		66%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,8	38,5		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,1	27,4		4%
Fosfor (mg)	110	73,3		20%
Magnesium (mg)	35,4	23,6		10%
Koper (mg)	0,25	0,16		27%
Jodium (µg)	1,4	0,92		1%

IJzer (mg)	1,4	0,92	13%
Selenium (µg)	0,86	0,57	1%
Zink (mg)	1,2	0,79	13%
Kalium (mg)	657	438	19%
Natrium (mg)	347	232	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3918	2612		98%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	396	264		50%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,39		
Polysacchariden (g)	5,6	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,18		
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)	3,7	2,5		
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