Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

43,5 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 42) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokmix, biologisch, diepvries	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	180	120			2%
kcal (kcal)	43,5	29			2%
Eiwit (g)	2,2	1,4	19,8		4%
Koolhydraten (g)	5,1	3,4	47,2		2%
Suiker (g)	4,6	3,1	42,1		9%
Water (g)	137	91,5			9%
Vet (g)	0,6	0,4	12,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	2,8	19,3		14%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,09	0,06		5%
B3 (mg)	0,78	0,52		5%
B6 (mg)	0,11	0,07		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	35	23,3		47%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	0,92		11%
K (µg)	9,9	6,6		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,8	52,5		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,3	27,5		4%
Fosfor (mg)	42	28		8%
Magnesium (mg)	17,3	11,5		5%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,50	0,33	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,29	0,19	3%
Kalium (mg)	300	200	9%
Natrium (mg)	31,5	21	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2970	1980		74%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	248	165		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,9	6,6		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	0,23		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,92		
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)	495	330		
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