Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 45) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wokmix, diepvries	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	162	108			2%
kcal (kcal)	39	26			2%
Eiwit (g)	1,8	1,2	18,8		3%
Koolhydraten (g)	5,8	3,9	59,4		2%
Suiker (g)	4,4	2,9	44,6		9%
Water (g)	138	91,8			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2,7	20,8		13%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
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)	0,07	0,05		5%
B3 (mg)	0,76	0,51		4%
B6 (mg)	0,09	0,06		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	15,9	10,6		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,69		8%
K (µg)	8,5	5,7		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,1	12,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,5	33		5%
Fosfor (mg)	38,3	25,5		7%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,52	0,35	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,37	0,25	4%
Kalium (mg)	278	185	8%
Natrium (mg)	29,3	19,5	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3503	2335		88%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	292	195		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,5	5,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,19		
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	0,69		
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)	584	389		
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