Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,7 kcal per maaltijd · 267 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 66) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortel, gedroogd	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	112	1124			1%
kcal (kcal)	26,7	267			1%
Eiwit (g)	0,52	5,2	7,8		1%
Koolhydraten (g)	4,6	45,8	68,6		2%
Suiker (g)	4,4	44,1	66,1		9%
Water (g)	0,94	9,4			0%
Vet (g)	0,16	1,6	5,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	20,7	15,5		7%
Verzadigd (g)	0,03	0,28	0,9		0%
EOV (g)	0,01	0,06			0%
MOV (g)	0,10	0,96			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,07			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,89			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,28		3%
B2 (mg)	0,03	0,28		2%
B3 (mg)	0,76	7,6		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	11		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	3		2%
K (µg)	15,8	158		23%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,7	137		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,5	145		1%
Fosfor (mg)	20	200		4%
Magnesium (mg)	7	70		2%
Koper (mg)	0,03	0,25		3%
Jodium (µg)	0,83	8,3		1%

IJzer (mg)	0,25	2,5	2%
Selenium (µg)	0,16	1,6	0%
Zink (mg)	0,2	2	2%
Kalium (mg)	195	1950	6%
Natrium (mg)	26,8	268	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6356	63560		159%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	645	6451		81%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,83		
Polysacchariden (g)	0,17	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	2,5		
Som van vetzuren (g)	0,13	1,3		
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)	0,3	3		
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