Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 31) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortel, in witte saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	312	208			4%
kcal (kcal)	75	50			4%
Eiwit (g)	1,3	0,89	7,1		2%
Koolhydraten (g)	8,7	5,8	46,4		3%
Suiker (g)	5,8	3,9	31,0		12%
Water (g)	121	80,7			8%
Vet (g)	3,2	2,1	38,2		4%
Cholesterol (mg)	2,0	1,3			1%
Vezels (g)	2,4	1,6	6,4		8%
Verzadigd (g)	0,69	0,46	8,3		3%
EOV (g)	1,4	0,93			2%
MOV (g)	0,9	0,6			4%
Omega 3 (g)	0,22	0,14			16%
Omega 6 (g)	0,67	0,45			8%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,14			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,07	0,05		5%
B3 (mg)	0,84	0,56		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,03		2%
C (mg)	3,9	2,6		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	0,56		6%
K (µg)	20,0	13,3		28%
A (µg)	12	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	7,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,6	29,1		4%
Fosfor (mg)	51,2	34,1		9%
Magnesium (mg)	15,1	10,1		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	21,5	14,4		14%

IJzer (mg)	0,50	0,33	5%
Selenium (µg)	0,9	0,6	1%
Zink (mg)	0,44	0,29	5%
Kalium (mg)	371	248	11%
Natrium (mg)	323	215	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6132	4088		153%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	634	423		79%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,21	0,14		
Polysacchariden (g)	2,9	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,19		
Som van vetzuren (g)	3	2		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	0,83	0,56		
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