Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 7) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelburger, met sojaeiwit, Apetit	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	735	817			9%
kcal (kcal)	177	197			9%
Eiwit (g)	4,4	4,8	9,8		8%
Koolhydraten (g)	10,9	12,1	24,5		4%
Suiker (g)	3,1	3,4	6,9		6%
Water (g)	58,1	64,6			4%
Vet (g)	12,3	13,7	62,6		14%
Cholesterol (mg)	0,75	0,83			0%
Vezels (g)	2,2	2,5	2,5		7%
Verzadigd (g)	0,76	0,85	3,9		3%
EOV (g)	7,1	7,9			8%
MOV (g)	4,1	4,5			17%
Omega 3 (g)	1,3	1,5			97%
Omega 6 (g)	2,7	3			31%
Omega 3 ALA (g)	1,3	1,5			119%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,04	0,05		3%
B3 (mg)	1,7	1,8		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,9	5,4		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,5	2,7		19%
K (µg)	28,4	31,6		41%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,9	17,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,5	28,4		3%
Fosfor (mg)	84,3	93,7		15%
Magnesium (mg)	35,9	39,9		10%
Koper (mg)	0,07	0,08		8%
Jodium (µg)	0,58	0,64		0%

IJzer (mg)	1	1,1	9%
Selenium (µg)	0,88	0,97	1%
Zink (mg)	0,35	0,39	4%
Kalium (mg)	489	544	14%
Natrium (mg)	366	406	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3337	3708		83%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	339	376		42%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,7	0,77		
Polysacchariden (g)	7,8	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,17		
Som van vetzuren (g)	11,9	13,3		
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)	2,5	2,7		
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