Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

137 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 21) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelgroentefritters, diepvries	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	569	569			7%
kcal (kcal)	137	137			7%
Eiwit (g)	2	2	5,9		4%
Koolhydraten (g)	13,7	13,7	40,1		5%
Suiker (g)	7,2	7,2	20,9		14%
Water (g)	70,3	70,3			5%
Vet (g)	6,9	6,9	45,3		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,8	5,8	8,4		19%
Verzadigd (g)	0,46	0,46	3,0		2%
EOV (g)	4,7	4,7			5%
MOV (g)	0,55	0,55			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,55	0,55			6%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	1,1	1,1		7%
B6 (mg)	0,10	0,10		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	4,8		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,4	3,4		26%
K (µg)	2,7	2,7		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,1	38,1		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,5	53,5		5%
Fosfor (mg)	82	82		15%
Magnesium (mg)	20,5	20,5		6%
Koper (mg)	0,1	0,1		12%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,63	0,63	6%
Selenium (µg)	0,5	0,5	1%
Zink (mg)	0,5	0,5	6%
Kalium (mg)	460	460	13%
Natrium (mg)	115	115	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1007	1007		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	83,9	83,9		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	0,33		
Polysacchariden (g)	4,8	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,7	5,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,4	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	168	168		
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