Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 70) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 39 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelgroenten, 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)	1,6	1,1	16,3		3%
Koolhydraten (g)	4,3	2,9	44,3		2%
Suiker (g)	6,8	4,6	70,0		14%
Water (g)	135	90,3			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,7	5,1	39,2		26%
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)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,72	0,48		4%
B6 (mg)	0,1	0,07		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	3,2		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,8		9%
K (µg)	0,61	0,41		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,6	10,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,8	28,5		4%
Fosfor (mg)	47,3	31,5		9%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,10	0,06		11%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,47	0,32	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,41	0,27	5%
Kalium (mg)	390	260	11%
Natrium (mg)	48,8	32,5	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2415	1610		60%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	201	134		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,61	0,41		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,17		
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)	1,2	0,8		
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)	402	268		
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