Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 44 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 52) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelgroenten, uit de oven	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	276	184			3%
kcal (kcal)	66	44			3%
Eiwit (g)	1,7	1,1	10,3		3%
Koolhydraten (g)	10,6	7	64,1		4%
Suiker (g)	8,5	5,7	51,7		17%
Water (g)	128	85,3			9%
Vet (g)	0,41	0,27	5,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,9	3,9	17,8		20%
Verzadigd (g)	0,09	0,06	1,2		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,29	0,19			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,25	0,17			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,1		14%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	1,9	1,2		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	27,2	18,1		36%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	0,48		6%
K (µg)	28,6	19,1		41%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	77,9	52		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	61,6	41,1		6%
Fosfor (mg)	84,9	56,6		15%
Magnesium (mg)	27,6	18,4		8%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	46,7	31,1		31%

IJzer (mg)	0,69	0,46		6%
Selenium (µg)	10,7	7,2		15%
Zink (mg)	0,54	0,36		6%
Kalium (mg)	707	471		20%
Natrium (mg)	730	486		49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5391	3594		135%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	547	365		68%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	0,18		
Polysacchariden (g)	2	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,25		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,26		
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)	0,72	0,48		
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