Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 23) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelovenschotel, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	758	505			9%
kcal (kcal)	180	120			9%
Eiwit (g)	6,1	4,1	13,6		11%
Koolhydraten (g)	26,5	17,7	58,9		10%
Suiker (g)	10,3	6,9	23,0		21%
Water (g)	113	75			8%
Vet (g)	4,6	3,1	23,2		5%
Cholesterol (mg)	62,8	41,8			21%
Vezels (g)	3,1	2,1	3,4		10%
Verzadigd (g)	1,5	0,99	7,4		7%
EOV (g)	1,7	1,1			2%
MOV (g)	0,88	0,59			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,12			13%
Omega 6 (g)	0,69	0,46			8%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,11			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,07		9%
B2 (mg)	0,25	0,16		15%
B3 (mg)	2,3	1,5		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,42		23%
C (mg)	5	3,3		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,68		8%
K (µg)	21,3	14,2		30%
A (µg)	56,9	38		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,8	17,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	123	82,3		12%
Fosfor (mg)	159	106		29%
Magnesium (mg)	30,9	20,6		9%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	43,4	28,9		29%

IJzer (mg)	1,1	0,71		10%
Selenium (µg)	10,4	6,9		15%
Zink (mg)	1,2	0,78		13%
Kalium (mg)	541	361		15%
Natrium (mg)	464	309		31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6887	4591		172%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	752	501		94%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,98	0,66		
Polysacchariden (g)	16,2	10,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,29		
Som van vetzuren (g)	4,1	2,8		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,68		
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