Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

344 kcal per maaltijd · 275 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 69 en% · koolhydraten 23 en% · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wulk, niet gespecificeerd, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1439	1151			17%
kcal (kcal)	344	275			17%
Eiwit (g)	59,6	47,7	69,4		106%
Koolhydraten (g)	19,4	15,5	22,6		7%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	40	32			3%
Vet (g)	1	0,8	2,6		1%
Cholesterol (mg)	163	130			54%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,08	0,06	0,2		0%
EOV (g)	0,07	0,06			0%
MOV (g)	0,06	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,27	0,21		17%
B3 (mg)	15,4	12,3		90%
B6 (mg)	0,81	0,65		54%
B12 (µg)	22,7	18,1		810%
C (mg)	8,5	6,8		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	61,3	49		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	141	113		14%
Fosfor (mg)	353	282		64%
Magnesium (mg)	215	172		61%
Koper (mg)	2,6	2,1		286%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	12,6	10,1	114%
Selenium (µg)	112	89,6	160%
Zink (mg)	4,1	3,3	45%
Kalium (mg)	868	694	25%
Natrium (mg)	515	412	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,3	49		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

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