Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 0) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wulk, niet gespecificeerd, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	716	573			9%
kcal (kcal)	171	137			9%
Eiwit (g)	29,8	23,8	69,6		53%
Koolhydraten (g)	9,7	7,8	22,7		4%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	82,5	66			6%
Vet (g)	0,5	0,4	2,6		1%
Cholesterol (mg)	81,3	65			27%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,04	0,03	0,2		0%
EOV (g)	0,04	0,03			0%
MOV (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,13	0,11		8%
B3 (mg)	7,8	6,2		46%
B6 (mg)	0,43	0,34		28%
B12 (µg)	11,3	9,1		405%
C (mg)	5	4		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,13		1%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	32,5	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,3	57		7%
Fosfor (mg)	176	141		32%
Magnesium (mg)	108	86		31%
Koper (mg)	1,3	1		143%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	6,3	5	57%
Selenium (µg)	56	44,8	80%
Zink (mg)	2	1,6	23%
Kalium (mg)	434	347	12%
Natrium (mg)	258	206	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	32,5	26		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	0,13		
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)	–	–		

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