Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 13) · vet 6 en% · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bittere meloen, bladtoppen, gekookt, met zout	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	102	136			1%
kcal (kcal)	24	32			1%
Eiwit (g)	2,7	3,6	45,0		5%
Koolhydraten (g)	3,2	4,3	53,3		1%
Suiker (g)	0,78	1	13,0		2%
Water (g)	66,5	88,7			4%
Vet (g)	0,15	0,2	5,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	1,9	11,9		5%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
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)	0,11	0,15		10%
B2 (mg)	0,21	0,28		13%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,57	0,76		38%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	41,7	55,6		56%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,5		8%
K (µg)	122	163		175%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	66	88		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,5	42		3%
Fosfor (mg)	57,8	77		11%
Magnesium (mg)	70,5	94		20%
Koper (mg)	0,15	0,2		17%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,77	1	7%
Selenium (µg)	0,68	0,9	1%
Zink (mg)	0,23	0,3	3%
Kalium (mg)	452	602	13%
Natrium (mg)	187	249	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1088	1450		27%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	90,8	121		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	122	163		
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)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,5		
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