Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

117 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 19) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloemkool, in witte saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	492	328			6%
kcal (kcal)	117	78			6%
Eiwit (g)	4,9	3,2	16,6		9%
Koolhydraten (g)	11,7	7,8	39,9		4%
Suiker (g)	5,5	3,6	18,7		11%
Water (g)	137	91,6			9%
Vet (g)	5,1	3,4	39,2		6%
Cholesterol (mg)	6,2	4,2			2%
Vezels (g)	2,2	1,5	3,7		7%
Verzadigd (g)	1,5	1	11,7		7%
EOV (g)	2,1	1,4			2%
MOV (g)	1,2	0,82			5%
Omega 3 (g)	0,37	0,25			27%
Omega 6 (g)	0,84	0,56			9%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,25			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		9%
B2 (mg)	0,18	0,12		11%
B3 (mg)	1,6	1,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,19		10%
C (mg)	29,9	19,9		40%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,79	0,53		6%
K (µg)	21,5	14,3		31%
A (µg)	22,9	15,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	56	37,3		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	114	75,7		11%
Fosfor (mg)	114	75,7		21%
Magnesium (mg)	24,4	16,3		7%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	26,1	17,4		17%

IJzer (mg)	0,54	0,36	5%
Selenium (µg)	11,4	7,6	16%
Zink (mg)	0,58	0,39	6%
Kalium (mg)	406	271	12%
Natrium (mg)	264	176	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,2	12,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24,5	16,3		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	0,52		
Polysacchariden (g)	6,2	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,34	0,23		
Som van vetzuren (g)	4,9	3,3		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	0,79	0,53		
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