Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 38) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloemkool, rauw	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	321	107			4%
kcal (kcal)	75	25			4%
Eiwit (g)	5,7	1,9	30,4		10%
Koolhydraten (g)	9	3	48,0		3%
Suiker (g)	7,2	2,4	38,4		14%
Water (g)	275	91,8			18%
Vet (g)	0,6	0,2	7,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,6	2,2	17,6		22%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,3	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,3	0,1			22%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,08			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,05		14%
B2 (mg)	0,18	0,06		11%
B3 (mg)	2,7	0,9		16%
B6 (mg)	0,4	0,13		26%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	75	25		100%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	93	31		133%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	201	67,1		67%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	28		8%
Fosfor (mg)	144	48		26%
Magnesium (mg)	36	12		10%
Koper (mg)	0,09	0,03		10%
Jodium (µg)	7,5	2,5		5%

IJzer (mg)	0,9	0,3	8%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	1,1	0,37	12%
Kalium (mg)	888	296	25%
Natrium (mg)	24	8	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	93	31		
Eiwit plantaardig (g)	5,7	1,9		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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