Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

238 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 12) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloemkoolgratin, met halfvolle melk	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	993	397			12%
kcal (kcal)	238	95			12%
Eiwit (g)	12,3	4,9	20,6		22%
Koolhydraten (g)	12,7	5,1	21,3		5%
Suiker (g)	7,4	2,9	12,4		15%
Water (g)	224	89,5			15%
Vet (g)	14,5	5,8	54,9		16%
Cholesterol (mg)	24,6	9,9			8%
Vezels (g)	3,4	1,4	2,9		11%
Verzadigd (g)	6,3	2,5	23,7		28%
EOV (g)	5	2			6%
MOV (g)	2,2	0,89			9%
Omega 3 (g)	0,66	0,26			48%
Omega 6 (g)	1,5	0,6			17%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,26			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,06		14%
B2 (mg)	0,3	0,12		19%
B3 (mg)	3,9	1,6		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,31		28%
C (mg)	52,8	21,1		70%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,57		11%
K (µg)	37,6	15		54%
A (µg)	85,2	34,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	101	40,4		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	349	140		35%
Fosfor (mg)	268	107		49%
Magnesium (mg)	42	16,8		12%
Koper (mg)	0,33	0,13		37%
Jodium (µg)	40,4	16,2		27%

IJzer (mg)	0,87	0,35	8%
Selenium (µg)	21,5	8,6	31%
Zink (mg)	1,7	0,66	18%
Kalium (mg)	628	251	18%
Natrium (mg)	398	159	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,5	21,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	89,8	35,9		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,78		
Polysacchariden (g)	5,3	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	0,2		
Som van vetzuren (g)	13,8	5,5		
Transvetten (g)	0,29	0,11		
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)	1,4	0,57		
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