Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

27,8 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 0) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkool, diepvries, gekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	117	156			1%
kcal (kcal)	27,8	37			1%
Eiwit (g)	1,5	2	21,6		3%
Koolhydraten (g)	1,9	2,5	27,0		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,9	87,9			4%
Vet (g)	1,2	1,6	38,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	2,5	13,5		6%
Verzadigd (g)	0,23	0,3	7,3		1%
EOV (g)	0,23	0,3			0%
MOV (g)	0,38	0,5			2%
Omega 3 (g)	0,23	0,3			16%
Omega 6 (g)	0,15	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,32			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	0,3	0,4		2%
B6 (mg)	0,09	0,12		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,3	15		15%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	2,5		14%
K (µg)	613	817		875%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39	52		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	113	150		11%
Fosfor (mg)	33,8	45		6%
Magnesium (mg)	6	8		2%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	0,98	1,3		1%

IJzer (mg)	0,75	1	7%
Selenium (µg)	1,5	2	2%
Zink (mg)	0,15	0,2	2%
Kalium (mg)	169	225	5%
Natrium (mg)	7,5	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3800	5066		95%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	6737	8982		337%
Zeaxanthine (µg)	175	233		87%
Lycopeen (µg)	126	168		3%
RAE (µg)	318	424		40%
Beta-cryptoxanthine (µg)	24	32		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	613	817		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	2		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,9	2,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,83	1,1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	635	847		
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