Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 11) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkool, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	278	139			3%
kcal (kcal)	66	33			3%
Eiwit (g)	5,4	2,7	32,7		10%
Koolhydraten (g)	2	1	12,1		1%
Suiker (g)	1,8	0,9	10,9		4%
Water (g)	177	88,4			12%
Vet (g)	2,6	1,3	35,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7	3,5	21,2		23%
Verzadigd (g)	0,6	0,3	8,2		3%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,3			44%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,52	0,26			47%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	50	25		67%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,4	2,7		42%
K (µg)	1634	817		2334%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	194	97		65%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	462	231		46%
Fosfor (mg)	92	46		17%
Magnesium (mg)	26	13		7%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	2,2	1,1	20%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,4	0,2	4%
Kalium (mg)	458	229	13%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4194	2097		105%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12194	6097		610%
Zeaxanthine (µg)	466	233		233%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	350	175		44%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1634	817		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	2,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,8	0,4		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,9		
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)	5,2	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	2,2	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	700	350		

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