Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 5) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 28 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkool, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	274	137			3%
kcal (kcal)	66	33			3%
Eiwit (g)	6	3	36,4		11%
Koolhydraten (g)	3,2	1,6	19,4		1%
Suiker (g)	0,8	0,4	4,8		2%
Water (g)	177	88,4			12%
Vet (g)	1,2	0,6	16,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,4	4,7	28,5		31%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	2,7		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,4	0,2		25%
B3 (mg)	3	1,5		18%
B6 (mg)	0,44	0,22		29%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	200	100		267%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,4	1,7		26%
K (µg)	1246	623		1780%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	104	52		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	360	180		36%
Fosfor (mg)	160	80		29%
Magnesium (mg)	68	34		19%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	2,8	1,4		2%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,8	0,4	9%
Kalium (mg)	800	400	23%
Natrium (mg)	56	28	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7914	3957		198%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16638	8319		832%
Zeaxanthine (µg)	386	193		193%
Lycopeen (µg)	2496	1248		54%
RAE (µg)	670	335		84%
Beta-cryptoxanthine (µg)	240	120		80%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1246	623		
Eiwit plantaardig (g)	6	3		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1	0,5		
Polysacchariden (g)	2,4	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1340	670		

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