Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

50,4 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkoolchips	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	208	694			2%
kcal (kcal)	50,4	168			3%
Eiwit (g)	0,83	2,8	6,6		1%
Koolhydraten (g)	0,54	1,8	4,3		0%
Suiker (g)	0,49	1,6	3,9		1%
Water (g)	22,1	73,8			1%
Vet (g)	4,5	15,2	81,2		5%
Cholesterol (mg)	0,19	0,62			0%
Vezels (g)	2,1	6,9	8,2		7%
Verzadigd (g)	0,31	1	5,6		1%
EOV (g)	2,4	8			3%
MOV (g)	1,6	5,4			7%
Omega 3 (g)	0,52	1,7			38%
Omega 6 (g)	1,1	3,7			12%
Omega 3 ALA (g)	0,52	1,7			47%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,10		3%
B2 (mg)	0,10	0,32		6%
B3 (mg)	0,28	0,92		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14,1	47,1		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	8,7		20%
K (µg)	195	651		279%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,6	92,1		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74,7	249		7%
Fosfor (mg)	17,1	56,9		3%
Magnesium (mg)	9,4	31,3		3%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	6,1	20,2		4%

IJzer (mg)	0,23	0,78	2%
Selenium (µg)	3,1	10,2	4%
Zink (mg)	0,08	0,28	1%
Kalium (mg)	145	484	4%
Natrium (mg)	90,3	301	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2549	8495		64%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	212	705		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,44		
Polysacchariden (g)	0,05	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,07		
Som van vetzuren (g)	4,4	14,5		
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)	2,6	8,7		
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