Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 7) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkoolsalade, met feta	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1273	509			15%
kcal (kcal)	308	123			15%
Eiwit (g)	10,8	4,3	14,0		19%
Koolhydraten (g)	6,5	2,6	8,5		3%
Suiker (g)	5,6	2,2	7,3		11%
Water (g)	200	79,8			13%
Vet (g)	24,2	9,7	70,7		27%
Cholesterol (mg)	30,3	12,1			10%
Vezels (g)	5,7	2,3	3,7		19%
Verzadigd (g)	7,6	3	22,3		34%
EOV (g)	10	4			11%
MOV (g)	4,9	1,9			20%
Omega 3 (g)	1,4	0,57			104%
Omega 6 (g)	3,3	1,3			37%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,57			128%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,06		13%
B2 (mg)	0,38	0,15		24%
B3 (mg)	7,4	3		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,25		22%
C (mg)	57,1	22,8		76%
D (µg)	0,08	0,03		1%
E (mg)	6,5	2,6		50%
K (µg)	378	151		540%
A (µg)	93,7	37,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	123	49,2		41%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	367	147		37%
Fosfor (mg)	228	91,2		41%
Magnesium (mg)	29,9	12		9%
Koper (mg)	0,12	0,05		13%
Jodium (µg)	8,9	3,5		6%

IJzer (mg)	0,98	0,39		9%
Selenium (µg)	19,7	7,9		28%
Zink (mg)	2,7	1,1		30%
Kalium (mg)	533	213		15%
Natrium (mg)	830	332		55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5750	2300		144%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	578	231		72%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	0,86		
Polysacchariden (g)	0,93	0,37		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,9	1,2		
Som van vetzuren (g)	23	9,2		
Transvetten (g)	0,43	0,17		
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)	6,5	2,6		
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