Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

5,4 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 58) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bosui, jonge groene ui, alleen loof	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	22,4	112			0%
kcal (kcal)	5,4	27			0%
Eiwit (g)	0,19	0,97	14,4		0%
Koolhydraten (g)	0,79	3,9	58,4		0%
Suiker (g)	0,78	3,9	57,9		2%
Water (g)	18,5	92,3			1%
Vet (g)	0,09	0,47	15,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,36	1,8	13,3		1%
Verzadigd (g)	0,03	0,17	5,5		0%
EOV (g)	0,01	0,04			0%
MOV (g)	0,02	0,12			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,04			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,08			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,09		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,7	13,4		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,21		0%
K (µg)	31,3	156		45%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	30		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,4	52		1%
Fosfor (mg)	5	25		1%
Magnesium (mg)	3,2	16		1%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,1	0,51	1%
Selenium (µg)	0,1	0,5	0%
Zink (mg)	0,04	0,2	0%
Kalium (mg)	31,8	159	1%
Natrium (mg)	3	15	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	480	2400		12%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	40	200		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	31,3	156		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,21		
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)	< 0,01	0,02		
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