Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6,4 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 29) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bosui, met loof en knol, rauw	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	27	135			0%
kcal (kcal)	6,4	32			0%
Eiwit (g)	0,37	1,8	22,9		1%
Koolhydraten (g)	0,95	4,7	59,3		0%
Suiker (g)	0,47	2,3	29,1		1%
Water (g)	18	89,8			1%
Vet (g)	0,04	0,19	5,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,52	2,6	16,3		2%
Verzadigd (g)	0,01	0,03	0,9		0%
EOV (g)	0,01	0,03			0%
MOV (g)	0,01	0,07			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,07			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,06		1%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	0,17	0,86		1%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,8	18,8		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,11	0,55		1%
K (µg)	41,4	207		59%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,8	64		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,4	72		1%
Fosfor (mg)	7,4	37		1%
Magnesium (mg)	4	20		1%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	1,5	3%
Selenium (µg)	0,12	0,6	0%
Zink (mg)	0,08	0,39	1%
Kalium (mg)	55,2	276	2%
Natrium (mg)	3,2	16	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	120	598		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	10	50		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	41,4	207		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
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)	0,11	0,55		
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)	–	–		
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