Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6,2 kcal per maaltijd · 31 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 53) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bosui, rauw	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	25,8	129			0%
kcal (kcal)	6,2	31			0%
Eiwit (g)	0,3	1,5	19,4		1%
Koolhydraten (g)	0,84	4,2	54,2		0%
Suiker (g)	0,82	4,1	52,9		2%
Water (g)	18,2	91			1%
Vet (g)	0,08	0,4	11,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,48	2,4	15,5		2%
Verzadigd (g)	0,02	0,1	2,9		0%
EOV (g)	0,02	0,1			0%
MOV (g)	0,04	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,04	0,2			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	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,12	0,6		1%
B6 (mg)	0,02	0,09		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,6	8		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,3		0%
K (µg)	38,7	193		55%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,4	21,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,2	91		2%
Fosfor (mg)	6,4	32		1%
Magnesium (mg)	2,8	14		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	0,5	2,5		0%

IJzer (mg)	0,16	0,8	1%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,07	0,35	1%
Kalium (mg)	46,6	233	1%
Natrium (mg)	1,2	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,4	107		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,2	1		0%
Luteine (µg)	46,4	232		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,8	9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	5		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	38,7	193		
Eiwit plantaardig (g)	0,3	1,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,02	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,06	0,3		
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)	0,06	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,16	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,6	18		
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