Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

43 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 6) · vet 4 en% · vezel 31 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brandnetel	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	180	180			2%
kcal (kcal)	43	43			2%
Eiwit (g)	6,2	6,2	57,7		11%
Koolhydraten (g)	0,82	0,82	7,6		0%
Suiker (g)	0,67	0,67	6,2		1%
Water (g)	83,9	83,9			6%
Vet (g)	0,2	0,2	4,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,6	6,6	30,7		22%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,2		18%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	1,4	1,4		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	64,4	64,4		86%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	1,6		13%
K (µg)	270	270		386%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	194	194		65%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	430	430		43%
Fosfor (mg)	140	140		25%
Magnesium (mg)	87	87		25%
Koper (mg)	0,26	0,26		29%
Jodium (µg)	1	1		1%

IJzer (mg)	3,5	3,5	32%
Selenium (µg)	10	10	14%
Zink (mg)	1,5	1,5	17%
Kalium (mg)	660	660	19%
Natrium (mg)	1,2	1,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1150	1150		29%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	100	100		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,99	0,99		
Polysacchariden (g)	0,15	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,6		
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