Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 23) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brandnetel, in witte saus met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	542	361			6%
kcal (kcal)	129	86			6%
Eiwit (g)	7	4,6	21,6		12%
Koolhydraten (g)	9,8	6,5	30,4		4%
Suiker (g)	7,4	4,9	22,9		15%
Water (g)	137	91,5			9%
Vet (g)	6,1	4,1	42,4		7%
Cholesterol (mg)	8,8	5,9			3%
Vezels (g)	3,7	2,4	5,7		12%
Verzadigd (g)	2	1,3	13,7		9%
EOV (g)	2,5	1,7			3%
MOV (g)	1,2	0,83			5%
Omega 3 (g)	0,33	0,22			24%
Omega 6 (g)	0,9	0,6			10%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,22			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	1,6	1,1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	0,29		16%
C (mg)	23,7	15,8		32%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	150	100		215%
A (µg)	29,5	19,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,1	52,1		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	365	243		36%
Fosfor (mg)	178	119		32%
Magnesium (mg)	60,3	40,2		17%
Koper (mg)	0,16	0,11		18%
Jodium (µg)	60,8	40,5		41%

IJzer (mg)	2	1,3	18%
Selenium (µg)	8,7	5,8	12%
Zink (mg)	1,3	0,85	14%
Kalium (mg)	523	349	15%
Natrium (mg)	750	500	50%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	571	381		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	79,2	52,8		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,74		
Polysacchariden (g)	2,4	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,14		
Som van vetzuren (g)	5,8	3,8		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
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)	1,7	1,1		
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