Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 0) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broccoli, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	224	112			3%
kcal (kcal)	54	27			3%
Eiwit (g)	7,8	3,9	57,8		14%
Koolhydraten (g)	1,6	0,8	11,9		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	183	91,4			12%
Vet (g)	0,6	0,3	10,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,4	2,7	20,0		18%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	3,3		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,14			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	0,15	0,08		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	76	38		101%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5	2,5		38%
K (µg)	312	156		446%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	137	68,7		46%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66	33		7%
Fosfor (mg)	194	97		35%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	1,2	0,62	14%
Kalium (mg)	798	399	23%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1382	691		35%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1848	924		92%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	116	58		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	14	7		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	312	156		
Eiwit plantaardig (g)	7,8	3,9		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,6	0,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,8	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	232	116		

Verz vetz rest (g)	0	0

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