Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 15) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broccoli, in witte saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	534	356			6%
kcal (kcal)	128	85			6%
Eiwit (g)	6,5	4,3	20,4		12%
Koolhydraten (g)	11,2	7,5	35,1		4%
Suiker (g)	4,9	3,3	15,3		10%
Water (g)	135	90,1			9%
Vet (g)	5,4	3,6	38,5		6%
Cholesterol (mg)	6,3	4,2			2%
Vezels (g)	3,3	2,2	5,1		11%
Verzadigd (g)	1,6	1	11,1		7%
EOV (g)	2,1	1,4			2%
MOV (g)	1,3	0,87			5%
Omega 3 (g)	0,4	0,27			30%
Omega 6 (g)	0,87	0,58			10%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,27			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		9%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,2		11%
C (mg)	36,7	24,5		49%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,87		10%
K (µg)	97,6	65,1		139%
A (µg)	23,3	15,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	71,3	47,6		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	116	77,5		12%
Fosfor (mg)	146	97		26%
Magnesium (mg)	27,8	18,5		8%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	26,5	17,7		18%

IJzer (mg)	0,71	0,47	6%
Selenium (µg)	11,4	7,6	16%
Zink (mg)	0,83	0,55	9%
Kalium (mg)	455	303	13%
Natrium (mg)	277	185	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	792	528		20%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	89,8	59,9		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,69		
Polysacchariden (g)	6,3	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,27		
Som van vetzuren (g)	5	3,4		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	1,3	0,87		
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