Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

54 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 7) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broccoli, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	222	111			3%
kcal (kcal)	54	27			3%
Eiwit (g)	5,8	2,9	43,0		10%
Koolhydraten (g)	1,4	0,7	10,4		1%
Suiker (g)	1	0,5	7,4		2%
Water (g)	184	92,1			12%
Vet (g)	1,4	0,7	23,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,2	3,1	23,0		21%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	3,3		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,3			44%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,62	0,31			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	0,4	0,2		27%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	94	47		125%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,9		14%
K (µg)	370	185		529%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	154	76,8		51%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76	38		8%
Fosfor (mg)	138	69		25%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,64	0,32	7%
Kalium (mg)	454	227	13%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	678	339		17%
Alfa-caroteen (µg)	2	1		0%
Luteine (µg)	1396	698		70%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56	28		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	370	185		
Eiwit plantaardig (g)	5,8	2,9		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	0,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	1,8	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
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)	1,2	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	114	57		

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