Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

27,5 kcal per maaltijd · 22 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 34) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 25 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chayote, gekookt, met zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	113	90			1%
kcal (kcal)	27,5	22			1%
Eiwit (g)	0,78	0,62	11,3		1%
Koolhydraten (g)	2,1	1,7	30,9		1%
Suiker (g)	2,4	1,9	34,4		5%
Water (g)	117	93,4			8%
Vet (g)	0,6	0,48	19,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	2,8	25,5		12%
Verzadigd (g)	0,04	0,03	1,3		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,08	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	0,69	0,55		4%
B6 (mg)	0,15	0,12		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	8		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,14		1%
K (µg)	5,9	4,7		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,5	18		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	36,3	29		7%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,28	0,22	3%
Selenium (µg)	0,38	0,3	1%
Zink (mg)	0,39	0,31	4%
Kalium (mg)	216	173	6%
Natrium (mg)	296	237	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,9	4,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,14		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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