Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,8 kcal per maaltijd · 19 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 36) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chayote, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	100	80			1%
kcal (kcal)	23,8	19			1%
Eiwit (g)	1	0,82	17,2		2%
Koolhydraten (g)	3,5	2,8	59,2		1%
Suiker (g)	2,1	1,7	35,8		4%
Water (g)	118	94,2			8%
Vet (g)	0,16	0,13	6,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	1,7	17,9		7%
Verzadigd (g)	0,04	0,03	1,3		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,07	0,06			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	0,81	0,65		5%
B6 (mg)	0,10	0,08		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,6	7,7		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	116	93		39%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,3	17		2%
Fosfor (mg)	22,5	18		4%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,43	0,34	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,93	0,74	10%
Kalium (mg)	156	125	4%
Natrium (mg)	2,5	2	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,13		
Polysacchariden (g)	1,4	1,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,11	0,09		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
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