Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44 kcal per maaltijd · 22 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 15) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chinese broccoli, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	188	94			2%
kcal (kcal)	44	22			2%
Eiwit (g)	2,3	1,1	20,7		4%
Koolhydraten (g)	2,6	1,3	23,8		1%
Suiker (g)	1,7	0,84	15,3		3%
Water (g)	187	93,5			12%
Vet (g)	1,4	0,72	29,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	2,5	22,7		17%
Verzadigd (g)	0,22	0,11	4,5		1%
EOV (g)	0,1	0,05			0%
MOV (g)	0,66	0,33			3%
Omega 3 (g)	0,52	0,26			38%
Omega 6 (g)	0,15	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	0,52	0,26			46%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,10		17%
B2 (mg)	0,29	0,15		18%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,14	0,07		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	56,4	28,2		75%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,96	0,48		7%
K (µg)	170	84,8		242%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	198	99		66%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	100		20%
Fosfor (mg)	82	41		15%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,56	10%
Selenium (µg)	2,6	1,3	4%
Zink (mg)	0,78	0,39	9%
Kalium (mg)	522	261	15%
Natrium (mg)	14	7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1966	983		49%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	164	82		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	170	84,8		
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)	0,96	0,48		
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