Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 14) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chinese broccoli, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	216	108			3%
kcal (kcal)	52	26			3%
Eiwit (g)	2,4	1,2	18,5		4%
Koolhydraten (g)	4,1	2,1	31,8		2%
Suiker (g)	1,8	0,88	13,5		4%
Water (g)	185	92,6			12%
Vet (g)	1,5	0,76	26,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	2,6	20,0		17%
Verzadigd (g)	0,23	0,12	4,0		1%
EOV (g)	0,11	0,05			0%
MOV (g)	0,69	0,35			3%
Omega 3 (g)	0,54	0,27			40%
Omega 6 (g)	0,16	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	0,54	0,27			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,1		18%
B2 (mg)	0,31	0,15		19%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,15	0,07		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	59,2	29,6		79%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,5		8%
K (µg)	178	89,1		255%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	208	104		69%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	210	105		21%
Fosfor (mg)	86	43		16%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,59	11%
Selenium (µg)	2,8	1,4	4%
Zink (mg)	0,82	0,41	9%
Kalium (mg)	548	274	16%
Natrium (mg)	14	7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2064	1032		52%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	172	86		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	178	89,1		
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)	–	–		
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)	1	0,5		
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