Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51 kcal per maaltijd · 17 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 0) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 29 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chinese kool, rauw, vers	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	213	71			3%
kcal (kcal)	51	17			3%
Eiwit (g)	3	1	23,5		5%
Koolhydraten (g)	6	2	47,1		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	284	94,5			19%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,5	2,5	29,4		25%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,03		8%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	1,8	0,6		11%
B6 (mg)	0,15	0,05		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	69	23		92%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,1		2%
K (µg)	95,4	31,8		136%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	231	77		77%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	375	125		38%
Fosfor (mg)	135	45		25%
Magnesium (mg)	33	11		9%
Koper (mg)	0,06	0,02		7%
Jodium (µg)	6	2		4%

IJzer (mg)	3	1	27%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,69	0,23	8%
Kalium (mg)	750	250	21%
Natrium (mg)	30	10	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	120	40		6%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	95,4	31,8		
Eiwit plantaardig (g)	3	1		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	–	–		
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)	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)	3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9	3		
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