Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24,2 kcal per maaltijd · 121 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 79) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chowchow, zoet, ingelegde groenten met bloemkool, ui en mosterd	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	101	505			1%
kcal (kcal)	24,2	121			1%
Eiwit (g)	0,3	1,5	5,0		1%
Koolhydraten (g)	5	25,1	83,1		2%
Suiker (g)	4,8	23,9	78,9		10%
Water (g)	13,8	68,9			1%
Vet (g)	0,18	0,9	6,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,3	1,5	2,5		1%
Verzadigd (g)	0,03	0,15	1,1		0%
EOV (g)	0,03	0,17			0%
MOV (g)	0,08	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,12			2%
Omega 6 (g)	0,06	0,27			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,12			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,2	6		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,16		0%
K (µg)	12,3	61,6		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,6	23		0%
Fosfor (mg)	4,4	22		1%
Magnesium (mg)	4,2	21		1%
Koper (mg)	0,02	0,09		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,28	1,4	3%
Selenium (µg)	0,4	2	1%
Zink (mg)	0,05	0,23	1%
Kalium (mg)	40	200	1%
Natrium (mg)	105	527	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,6	38		0%
Alfa-caroteen (µg)	2	10		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,4	22		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	12,3	61,6		
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)	0,03	0,16		
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