Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

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

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 48) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Courgette, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	98,8	79			1%
kcal (kcal)	23,8	19			1%
Eiwit (g)	1,9	1,5	31,6		3%
Koolhydraten (g)	2,9	2,3	48,4		1%
Suiker (g)	2,9	2,3	48,4		6%
Water (g)	118	94,3			8%
Vet (g)	0,13	0,1	4,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	1,1	11,6		5%
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)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,12	0,10		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	5,3	4,2		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,8	31		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	63,8	51		12%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	2,8	2,2		2%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,39	0,31	4%
Kalium (mg)	338	270	10%
Natrium (mg)	1,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	244	195		6%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20	16		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,3	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,9	1,5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,1		
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)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	41,3	33		
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