Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,5 kcal per maaltijd · 18 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 51) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Courgette, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	93,8	75			1%
kcal (kcal)	22,5	18			1%
Eiwit (g)	1,6	1,3	28,9		3%
Koolhydraten (g)	2,9	2,3	51,1		1%
Suiker (g)	2,9	2,3	51,1		6%
Water (g)	120	95,6			8%
Vet (g)	0,25	0,2	10,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	0,9	10,0		4%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	5,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
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)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	0,5	0,4		3%
B6 (mg)	0,19	0,15		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20	16		27%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	4,1	3,3		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	65	52		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,5	30		4%
Fosfor (mg)	28,8	23		5%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	2,9	2,3		2%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,38	0,3	4%
Kalium (mg)	250	200	7%
Natrium (mg)	1,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	451	361		11%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,5	30		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,1	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,6	1,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,25	0,2		
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)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	75	60		
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