Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15 kcal per maaltijd · 20 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 8) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Diepvries spinazie, gesneden, onbereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63,8	85			1%
kcal (kcal)	15	20			1%
Eiwit (g)	1,7	2,3	46,0		3%
Koolhydraten (g)	0,83	1,1	22,0		0%
Suiker (g)	0,3	0,4	8,0		1%
Water (g)	70,5	94			5%
Vet (g)	0,23	0,3	13,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	2,1	21,0		5%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,2			11%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,16			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	0,83	1,1		5%
B6 (mg)	0,04	0,06		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,3	15		15%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	1,7		10%
K (µg)	255	340		364%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	70,7	94,3		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	93,8	125		9%
Fosfor (mg)	37,5	50		7%
Magnesium (mg)	26,3	35		8%
Koper (mg)	0,11	0,14		12%
Jodium (µg)	1,5	2		1%

IJzer (mg)	1,1	1,5	10%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,53	0,7	6%
Kalium (mg)	254	338	7%
Natrium (mg)	20,3	27	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2722	3629		68%
Alfa-caroteen (µg)	6,8	9		1%
Luteine (µg)	4007	5343		200%
Zeaxanthine (µg)	3	4		2%
Lycopeen (µg)	3	4		0%
RAE (µg)	228	304		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	15	20		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	255	340		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	2,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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)	1,1	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	455	607		
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