Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24,8 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 22) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 38 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Druivenblad, in blik of glas, bereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	103	137			1%
kcal (kcal)	24,8	33			1%
Eiwit (g)	2,5	3,3	40,0		4%
Koolhydraten (g)	1,4	1,8	21,8		1%
Suiker (g)	1,4	1,8	21,8		3%
Water (g)	66,5	88,6			4%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	6,3	38,2		16%
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)	0,06	0,08		5%
B2 (mg)	0,18	0,24		11%
B3 (mg)	0,38	0,5		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,3	15		15%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	73	97,3		104%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39	52		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	293	390		29%
Fosfor (mg)	26,3	35		5%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,7	2,3	16%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	33,8	45	1%
Natrium (mg)	5369	7158	358%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	750	1000		19%
Alfa-caroteen (µg)	975	1300		139%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	104	138		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	73	97,3		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	3,3		4%
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	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)	–	–		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,7	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	206	275		
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