Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 49) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gekookte groentehutspot, gekookt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	216	144			3%
kcal (kcal)	51	34			3%
Eiwit (g)	1,2	0,8	9,4		2%
Koolhydraten (g)	8,9	5,9	69,4		3%
Suiker (g)	6,3	4,2	49,4		13%
Water (g)	135	89,9			9%
Vet (g)	0,3	0,2	5,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2,7	15,9		13%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	2,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
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)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,6	0,4		4%
B6 (mg)	0,15	0,10		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,5	3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,7		8%
K (µg)	6,9	4,6		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,1	20,7		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,5	29		4%
Fosfor (mg)	46,5	31		8%
Magnesium (mg)	12	8		3%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	2,9	1,9		2%

IJzer (mg)	0,3	0,2	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,35	0,23	4%
Kalium (mg)	299	199	9%
Natrium (mg)	30	20	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10014	6676		250%
Alfa-caroteen (µg)	3168	2112		453%
Luteine (µg)	294	196		15%
Zeaxanthine (µg)	7,5	5		4%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	966	644		121%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,9	4,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	0,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,6	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,3	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)	0,9	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,3	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1934	1289		

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