Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

16,3 kcal per maaltijd · 13 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 37) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 22 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gele courgette, crookneck en straightneck, uit blik, uitgelekt, zonder zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	67,5	54			1%
kcal (kcal)	16,3	13			1%
Eiwit (g)	0,76	0,61	18,8		1%
Koolhydraten (g)	2,0	1,6	48,0		1%
Suiker (g)	1,5	1,2	36,6		3%
Water (g)	120	96			8%
Vet (g)	0,09	0,07	4,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	1,4	21,5		6%
Verzadigd (g)	0,02	0,02	1,0		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,04	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,4	2,7		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,12		1%
K (µg)	3,5	2,8		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	26,3	21		5%
Magnesium (mg)	16,3	13		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,89	0,71	8%
Selenium (µg)	0,25	0,2	0%
Zink (mg)	0,36	0,29	4%
Kalium (mg)	120	96	3%
Natrium (mg)	6,3	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	76,3	61		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6,3	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,5	2,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,15	0,12		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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