Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 44) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groene kool, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	180	90			2%
kcal (kcal)	42	21			2%
Eiwit (g)	3	1,5	28,6		5%
Koolhydraten (g)	4,6	2,3	43,8		2%
Suiker (g)	4,6	2,3	43,8		9%
Water (g)	188	93,8			13%
Vet (g)	0,4	0,2	8,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	2,2	21,0		15%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,15		27%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	0,6	0,3		4%
B6 (mg)	0,14	0,07		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	90	45		120%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	402	201		574%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	80	40		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	54		11%
Fosfor (mg)	58	29		11%
Magnesium (mg)	18	9		5%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,4	0,2	4%
Kalium (mg)	374	187	11%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	634	317		16%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	828	414		41%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	52	26		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	402	201		
Eiwit plantaardig (g)	3	1,5		5%
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)	0,2	0,1		
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)	0,6	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	106	53		
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