Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45 kcal per maaltijd · 30 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 44) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, bloemkool, broccoli en wortel, gekookt, zonder zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	186	124			2%
kcal (kcal)	45	30			2%
Eiwit (g)	2,9	1,9	25,3		5%
Koolhydraten (g)	5,2	3,5	46,6		2%
Suiker (g)	5	3,3	44,3		10%
Water (g)	136	90,8			9%
Vet (g)	0,41	0,27	8,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	2,6	17,3		13%
Verzadigd (g)	0,07	0,05	1,4		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,22	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,11	0,07			8%
Omega 6 (g)	0,1	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,07			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,09		12%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	1,7	1,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	54,5	36,3		73%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,47	0,32		4%
K (µg)	56,4	37,6		81%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	95,3	63,5		32%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,2	28,8		4%
Fosfor (mg)	74,7	49,8		14%
Magnesium (mg)	24	16		7%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,8	0,53		7%
Selenium (µg)	9,1	6,1		13%
Zink (mg)	0,55	0,37		6%
Kalium (mg)	549	366		16%
Natrium (mg)	20,9	14		1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4890	3260		122%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	442	295		55%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,29		
Polysacchariden (g)	0,26	0,17		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,27		
Som van vetzuren (g)	0,31	0,21		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,47	0,32		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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