Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,5 kcal per maaltijd · 30 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 29) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groenten, gekookt, gemiddeld	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	93	124			1%
kcal (kcal)	22,5	30			1%
Eiwit (g)	1,3	1,7	22,7		2%
Koolhydraten (g)	2,7	3,6	48,0		1%
Suiker (g)	1,7	2,2	29,3		3%
Water (g)	68,4	91,2			5%
Vet (g)	0,3	0,4	12,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	2,4	16,0		6%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	3,0		0%
EOV (g)	0,08	0,1			0%
MOV (g)	0,15	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	0,53	0,7		3%
B6 (mg)	0,07	0,09		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	13,5	18		18%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,8		5%
K (µg)	55,6	74,1		79%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,6	46,1		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,5	38		3%
Fosfor (mg)	34,5	46		6%
Magnesium (mg)	12	16		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	1,5	2		1%

IJzer (mg)	0,45	0,6	4%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,27	0,36	3%
Kalium (mg)	182	242	5%
Natrium (mg)	21,8	29	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	969	1292		24%
Alfa-caroteen (µg)	206	274		29%
Luteine (µg)	577	769		29%
Zeaxanthine (µg)	14,3	19		7%
Lycopeen (µg)	239	319		5%
RAE (µg)	90	120		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	9,8	13		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	55,5	74		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	1,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	1,1	1,4		
K2 (µg)	0,08	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,3		
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)	0,6	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,4		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	180	240		
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