Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,5 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 37) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hollandse roerbakgroente, gekookt, in blik of glas	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	82,5	110			1%
kcal (kcal)	19,5	26			1%
Eiwit (g)	1,2	1,6	24,6		2%
Koolhydraten (g)	2,4	3,2	49,2		1%
Suiker (g)	1,8	2,4	36,9		4%
Water (g)	69	92			5%
Vet (g)	0,23	0,3	10,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	2,3	17,7		6%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	3,5		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,53	0,7		3%
B6 (mg)	0,08	0,11		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	21,8	29		29%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	1,3		8%
K (µg)	28,4	37,9		41%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	32	42,7		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,3	31		2%
Fosfor (mg)	33,8	45		6%
Magnesium (mg)	9	12		3%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	1,4	1,9		1%

IJzer (mg)	0,38	0,5	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,22	0,29	2%
Kalium (mg)	194	259	6%
Natrium (mg)	7,5	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1370	1827		34%
Alfa-caroteen (µg)	350	467		50%
Luteine (µg)	626	834		31%
Zeaxanthine (µg)	9,8	13		5%
Lycopeen (µg)	4,5	6		0%
RAE (µg)	129	172		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	10,5	14		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	28,4	37,9		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	1,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	0,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,23	0,3		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	259	345		
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