Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

4,9 kcal per maaltijd · 14 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 40) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJsbergsla, rauw	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	20,7	59			0%
kcal (kcal)	4,9	14			0%
Eiwit (g)	0,35	1	28,6		1%
Koolhydraten (g)	0,49	1,4	40,0		0%
Suiker (g)	0,49	1,4	40,0		1%
Water (g)	33,6	96,1			2%
Vet (g)	0,07	0,2	12,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,42	1,2	17,1		1%
Verzadigd (g)	0,04	0,1	6,4		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,04	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,14	0,4		1%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	8,4	24,1		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	13,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,4	21		1%
Fosfor (mg)	10,5	30		2%
Magnesium (mg)	3,5	10		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		2%
Jodium (µg)	0,7	2		0%

IJzer (mg)	0,1	0,3	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,10	0,28	1%
Kalium (mg)	85	243	2%
Natrium (mg)	6	17	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28	80		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	52,5	150		3%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,5	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,4	4		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,4	24,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,35	1		1%
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)	0,04	0,1		
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)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,9	14		
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