Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,3 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 43) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse roerbakgroente, gekookt, uit blik of glas	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	84	112			1%
kcal (kcal)	20,3	27			1%
Eiwit (g)	0,83	1,1	16,3		1%
Koolhydraten (g)	2,9	3,9	57,8		1%
Suiker (g)	2,2	2,9	43,0		4%
Water (g)	69,2	92,2			5%
Vet (g)	0,23	0,3	10,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	2,1	15,6		5%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	3,3		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,05			3%
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)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,45	0,6		3%
B6 (mg)	0,09	0,13		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,5	26		26%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	1,2		7%
K (µg)	8,8	11,7		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,2	34,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	26		2%
Fosfor (mg)	25,5	34		5%
Magnesium (mg)	9	12		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	1,4	1,9		1%

IJzer (mg)	0,3	0,4	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,2	0,27	2%
Kalium (mg)	164	219	5%
Natrium (mg)	4,5	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1335	1780		33%
Alfa-caroteen (µg)	372	496		53%
Luteine (µg)	226	301		11%
Zeaxanthine (µg)	29,3	39		15%
Lycopeen (µg)	13,5	18		0%
RAE (µg)	128	171		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	30	40		10%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,8	11,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,83	1,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	256	341		
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