Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 28 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 50) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse roerbakgroente rauw, geschikt voor roerbakken of andere bereidingen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	179	119			2%
kcal (kcal)	42	28			2%
Eiwit (g)	1,8	1,2	17,1		3%
Koolhydraten (g)	6,3	4,2	60,0		2%
Suiker (g)	5,3	3,5	50,0		11%
Water (g)	137	91,5			9%
Vet (g)	0,3	0,2	6,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	2,4	17,1		12%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	3,2		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	1,1	0,7		6%
B6 (mg)	0,25	0,17		17%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	51	34		68%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,8		9%
K (µg)	16,4	10,9		23%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,5	45		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,5	27		4%
Fosfor (mg)	46,5	31		8%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	3,5	2,3		2%

IJzer (mg)	0,6	0,4	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,48	0,32	5%
Kalium (mg)	348	232	10%
Natrium (mg)	10,5	7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1901	1267		48%
Alfa-caroteen (µg)	597	398		85%
Luteine (µg)	417	278		21%
Zeaxanthine (µg)	82,5	55		41%
Lycopeen (µg)	28,5	19		1%
RAE (µg)	185	123		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	48	32		16%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16,4	10,9		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	1,2		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	1,1	0,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,3	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)	1,1	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
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)	0,6	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	371	247		
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