Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

16,3 kcal per maaltijd · 13 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 58 en% · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalebas, witbloemig, gekookt, met zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	66,3	53			1%
kcal (kcal)	16,3	13			1%
Eiwit (g)	0,75	0,6	18,5		1%
Koolhydraten (g)	2,4	1,9	58,5		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	119	95,3			8%
Vet (g)	0,03	0,02	1,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	1,2	18,5		5%
Verzadigd (g)	< 0,01	< 0,01	0,1		0%
EOV (g)	0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,55	0,44		3%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,6	8,5		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	24		3%
Fosfor (mg)	16,3	13		3%
Magnesium (mg)	13,8	11		4%
Koper (mg)	0,03	0,03		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,31	0,25	3%
Selenium (µg)	0,25	0,2	0%
Zink (mg)	0,88	0,7	10%
Kalium (mg)	213	170	6%
Natrium (mg)	298	238	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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