Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17 kcal per maaltijd · 17 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 45) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 26 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knolraap, gekookt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	69	69			1%
kcal (kcal)	17	17			1%
Eiwit (g)	0,6	0,6	14,1		1%
Koolhydraten (g)	2	2	47,1		1%
Suiker (g)	1,9	1,9	44,7		4%
Water (g)	93,1	93,1			6%
Vet (g)	0,2	0,2	10,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	2,2	25,9		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,3	0,3		2%
B6 (mg)	0,04	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	10		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,2	0,2		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45	45		5%
Fosfor (mg)	31	31		6%
Magnesium (mg)	6	6		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	0,2	2%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,1	0,1	1%
Kalium (mg)	200	200	6%
Natrium (mg)	28	28	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,1	0,1		
Polysacchariden (g)	0,1	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,2		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	3		
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