Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 36 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 46) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kool, groen, rauw	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	453	151			5%
kcal (kcal)	108	36			5%
Eiwit (g)	7,2	2,4	26,7		13%
Koolhydraten (g)	12,3	4,1	45,6		5%
Suiker (g)	12,3	4,1	45,6		25%
Water (g)	268	89,2			18%
Vet (g)	0,6	0,2	5,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	12,3	4,1	22,8		41%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,3	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,3	0,1			22%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,06			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,99	0,33		90%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	1,8	0,6		11%
B6 (mg)	0,42	0,14		28%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	90	30		120%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,1		2%
K (µg)	726	242		1037%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	135	45		45%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	168	56		17%
Fosfor (mg)	111	37		20%
Magnesium (mg)	42	14		12%
Koper (mg)	0,12	0,04		13%
Jodium (µg)	3	1		2%

IJzer (mg)	1,5	0,5	14%
Selenium (µg)	3	1	4%
Zink (mg)	0,9	0,3	10%
Kalium (mg)	864	288	25%
Natrium (mg)	21	7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1362	454		34%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	240	80		12%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	114	38		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	726	242		
Eiwit plantaardig (g)	7,2	2,4		13%
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)	0,3	0,1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,6	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,03	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	228	76		

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