Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 32) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolraapovenschotel, met volle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	750	375			9%
kcal (kcal)	180	90			9%
Eiwit (g)	4,9	2,5	10,9		9%
Koolhydraten (g)	17,2	8,6	38,2		7%
Suiker (g)	14,3	7,2	31,8		29%
Water (g)	140	70,1			9%
Vet (g)	8,9	4,5	44,6		10%
Cholesterol (mg)	67,6	33,8			23%
Vezels (g)	4,5	2,2	5,0		15%
Verzadigd (g)	3,4	1,7	16,8		15%
EOV (g)	3,2	1,6			4%
MOV (g)	1,5	0,75			6%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			30%
Omega 6 (g)	1,1	0,53			12%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,19			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,18	0,09		12%
B3 (mg)	2,6	1,3		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	0,22		16%
C (mg)	44,6	22,3		59%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,54		8%
K (µg)	8	4		11%
A (µg)	85,2	42,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	64,3	32,1		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	55,9		11%
Fosfor (mg)	129	64,5		23%
Magnesium (mg)	26,6	13,3		8%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	34,6	17,3		23%

IJzer (mg)	0,81	0,41	7%
Selenium (µg)	21,5	10,8	31%
Zink (mg)	0,61	0,3	7%
Kalium (mg)	607	304	17%
Natrium (mg)	393	197	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,7	10,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	80,5	40,2		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,39		
Polysacchariden (g)	2,9	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,28		
Som van vetzuren (g)	8,3	4,1		
Transvetten (g)	0,12	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,54		
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