Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

58 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 33) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 24 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kousenband, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	246	123			3%
kcal (kcal)	58	29			3%
Eiwit (g)	5,4	2,7	37,2		10%
Koolhydraten (g)	5	2,5	34,5		2%
Suiker (g)	4,8	2,4	33,1		10%
Water (g)	181	90,7			12%
Vet (g)	0,4	0,2	6,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7	3,5	24,1		23%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,28	0,14		18%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	0,16	0,08		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18	9		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	32	16		46%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	101	50,7		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92	46		9%
Fosfor (mg)	124	62		23%
Magnesium (mg)	78	39		22%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,2	1,1	20%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	1,1	0,57	13%
Kalium (mg)	800	400	23%
Natrium (mg)	6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	594	297		15%
Alfa-caroteen (µg)	80	40		11%
Luteine (µg)	1142	571		57%
Zeaxanthine (µg)	50	25		25%
Lycopeen (µg)	12	6		0%
RAE (µg)	52	26		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	32	16		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	2,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	2,2	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	106	53		
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