Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 0) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kousenband, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	360	180			4%
kcal (kcal)	86	43			4%
Eiwit (g)	6	3	27,9		11%
Koolhydraten (g)	14	7	65,1		5%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	178	89			12%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	1,3	6,0		9%
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	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,09		16%
B2 (mg)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	28,8	14,4		41%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	101	50,7		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	110	55		11%
Fosfor (mg)	140	70		25%
Magnesium (mg)	88	44		25%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,8	1,4	25%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,74	0,37	8%
Kalium (mg)	466	233	13%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	594	297		15%
Alfa-caroteen (µg)	26	13		4%
Luteine (µg)	1222	611		61%
Zeaxanthine (µg)	132	66		66%
Lycopeen (µg)	176	88		4%
RAE (µg)	50	25		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	28,8	14,4		
Eiwit plantaardig (g)	6	3		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	2,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	102	51		

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