Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15 kcal per maaltijd · 20 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 40) · vet 4 en% · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kroonchrysant, gekookt, met zout	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63	84			1%
kcal (kcal)	15	20			1%
Eiwit (g)	1,2	1,6	32,8		2%
Koolhydraten (g)	1,5	2	40,2		1%
Suiker (g)	1,5	2	40,2		3%
Water (g)	69,4	92,5			5%
Vet (g)	0,07	0,09	4,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	2,3	23,0		6%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
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)	0,02	0,02		1%
B2 (mg)	0,12	0,16		8%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,09	0,12		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17,9	23,9		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	2,5		14%
K (µg)	107	143		153%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,5	50		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,8	69		5%
Fosfor (mg)	32,3	43		6%
Magnesium (mg)	13,5	18		4%
Koper (mg)	0,10	0,13		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,8	3,7	26%
Selenium (µg)	0,23	0,3	0%
Zink (mg)	0,15	0,2	2%
Kalium (mg)	427	569	12%
Natrium (mg)	217	289	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1157	1543		29%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	96,8	129		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	107	143		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	1,9	2,5		
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