Recept

Recept · 1 maaltijd · 47 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6,1 kcal per maaltijd · 13 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 9) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kropsla, rauw	47 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	24,4	52			0%
kcal (kcal)	6,1	13			0%
Eiwit (g)	0,66	1,4	43,1		1%
Koolhydraten (g)	0,14	0,3	9,2		0%
Suiker (g)	0,14	0,3	9,2		0%
Water (g)	45,2	96,1			3%
Vet (g)	0,19	0,4	27,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,56	1,2	18,5		2%
Verzadigd (g)	0,05	0,1	6,9		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,09	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,05	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,03	0,06		2%
B3 (mg)	0,28	0,6		2%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,2		1%
K (µg)	60,6	129		87%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	28,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23	49		2%
Fosfor (mg)	16,9	36		3%
Magnesium (mg)	7	15		2%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	1,2	2,5		1%

IJzer (mg)	0,33	0,7	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,19	0,41	2%
Kalium (mg)	165	352	5%
Natrium (mg)	3,8	8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	383	814		10%
Alfa-caroteen (µg)	5,2	11		1%
Luteine (µg)	475	1010		24%
Zeaxanthine (µg)	8,9	19		4%
Lycopeen (µg)	4,7	10		0%
RAE (µg)	32,4	69		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	11,8	25		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	60,6	129		
Eiwit plantaardig (g)	0,66	1,4		1%
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)	0,14	0,3		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,24	0,5		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,33	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	65,3	139		
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