Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

55,5 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 67 en% · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lotuswortel, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	233	311			3%
kcal (kcal)	55,5	74			3%
Eiwit (g)	2,0	2,6	14,1		3%
Koolhydraten (g)	9,2	12,3	66,6		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	59,3	79,1			4%
Vet (g)	0,08	0,1	1,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	4,9	13,2		12%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,4		0%
EOV (g)	0,02	0,02			0%
MOV (g)	0,02	0,02			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,16		11%
B2 (mg)	0,17	0,22		10%
B3 (mg)	0,55	0,73		3%
B6 (mg)	0,19	0,26		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	33	44		44%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	13		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	45		3%
Fosfor (mg)	75	100		14%
Magnesium (mg)	17,3	23		5%
Koper (mg)	0,19	0,26		21%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,87	1,2	8%
Selenium (µg)	0,53	0,7	1%
Zink (mg)	0,29	0,39	3%
Kalium (mg)	417	556	12%
Natrium (mg)	30	40	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
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)	–	–		
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