Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

67,5 kcal per maaltijd · 54 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 38) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luffa, spons- of doekkalebas, gekookt, met zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	280	224			3%
kcal (kcal)	67,5	54			3%
Eiwit (g)	0,83	0,66	4,9		1%
Koolhydraten (g)	13,6	10,9	80,4		5%
Suiker (g)	6,5	5,2	38,3		13%
Water (g)	105	84,3			7%
Vet (g)	0,43	0,34	5,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	2,9	10,7		12%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,5		0%
EOV (g)	0,08	0,06			0%
MOV (g)	0,19	0,15			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,19	0,15			2%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		5%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,12	0,10		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,1	5,7		10%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,24		2%
K (µg)	2,1	1,7		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	12		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	38,8	31		7%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,11	0,08		12%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,45	0,36	4%
Selenium (µg)	0,25	0,2	0%
Zink (mg)	0,21	0,17	2%
Kalium (mg)	566	453	16%
Natrium (mg)	321	257	21%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,1	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
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)	0,3	0,24		
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