Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 11) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meiraap, met raapstelen, diepvries, gekookt, met zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	216	144			3%
kcal (kcal)	51	34			3%
Eiwit (g)	4,5	3	35,2		8%
Koolhydraten (g)	2,5	1,6	19,3		1%
Suiker (g)	1,4	0,95	11,2		3%
Water (g)	137	91			9%
Vet (g)	0,57	0,38	10,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	3,1	18,2		16%
Verzadigd (g)	0,13	0,09	2,3		1%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,24	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,17	0,11			13%
Omega 6 (g)	0,07	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,11			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,10	0,07		6%
B3 (mg)	2	1,3		11%
B6 (mg)	0,1	0,07		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	27,3	18,2		36%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,2	2,1		25%
K (µg)	623	415		890%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,5	33		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	192	128		19%
Fosfor (mg)	48	32		9%
Magnesium (mg)	36	24		10%
Koper (mg)	0,2	0,13		22%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,6	1,8	24%
Selenium (µg)	1,7	1,1	2%
Zink (mg)	0,56	0,37	6%
Kalium (mg)	324	216	9%
Natrium (mg)	383	255	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7751	5167		194%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	647	431		81%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	623	415		
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)	3,2	2,1		
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)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
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