Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,5 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 19 en% · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meiraap, met raapstelen, diepvries, onbereid	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	135	90			2%
kcal (kcal)	31,5	21			2%
Eiwit (g)	3,7	2,5	46,9		7%
Koolhydraten (g)	1,5	0,99	18,9		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	140	93,1			9%
Vet (g)	0,29	0,19	8,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	2,4	22,9		12%
Verzadigd (g)	0,05	0,03	1,4		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,13	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,10	0,07			7%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,07			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		6%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	0,11	0,07		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	38,7	25,8		52%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	61,5	41		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	171	114		17%
Fosfor (mg)	36	24		7%
Magnesium (mg)	27	18		8%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,4	1,6		22%
Selenium (µg)	1,4	0,9		2%
Zink (mg)	0,24	0,16		3%
Kalium (mg)	123	82		4%
Natrium (mg)	27	18		2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	458	305		57%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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