Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 8) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melganzenvoet, gekookt, met zout	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	235	134			3%
kcal (kcal)	56	32			3%
Eiwit (g)	5,6	3,2	40,0		10%
Koolhydraten (g)	5,1	2,9	36,3		2%
Suiker (g)	1,1	0,62	7,8		2%
Water (g)	156	88,9			10%
Vet (g)	1,2	0,7	19,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	2,1	13,1		12%
Verzadigd (g)	0,09	0,05	1,5		0%
EOV (g)	0,23	0,13			0%
MOV (g)	0,54	0,31			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,48	0,28			5%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,1		16%
B2 (mg)	0,46	0,26		28%
B3 (mg)	2,4	1,4		14%
B6 (mg)	0,3	0,17		20%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	64,8	37		86%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	865	494		1236%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,5	14		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	452	258		45%
Fosfor (mg)	78,8	45		14%
Magnesium (mg)	40,3	23		12%
Koper (mg)	0,34	0,2		38%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,7	11%
Selenium (µg)	1,6	0,9	2%
Zink (mg)	0,53	0,3	6%
Kalium (mg)	504	288	14%
Natrium (mg)	464	265	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8204	4688		205%
Alfa-caroteen (µg)	7	4		1%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	684	391		86%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	865	494		
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)	–	–		
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