Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

72 kcal per maaltijd · 48 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 22) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mexicaanse roerbakgroente gekookt, voorgekookt, geschikt voor roerbakken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	302	201			4%
kcal (kcal)	72	48			4%
Eiwit (g)	3,6	2,4	20,0		6%
Koolhydraten (g)	10,1	6,7	55,8		4%
Suiker (g)	4	2,7	22,5		8%
Water (g)	130	86,7			9%
Vet (g)	0,75	0,5	9,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,1	3,4	14,2		17%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	1,9		1%
EOV (g)	0,15	0,1			0%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,06			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	0,17	0,11		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	37,5	25		50%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	27,2	18,1		39%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,5	34,3		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	36		5%
Fosfor (mg)	84	56		15%
Magnesium (mg)	34,5	23		10%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	3,2	2,1		2%

IJzer (mg)	0,9	0,6	8%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,54	0,36	6%
Kalium (mg)	321	214	9%
Natrium (mg)	64,5	43	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	375	250		9%
Alfa-caroteen (µg)	15	10		2%
Luteine (µg)	335	223		17%
Zeaxanthine (µg)	69	46		35%
Lycopeen (µg)	28,5	19		1%
RAE (µg)	34,5	23		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	58,5	39		20%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	27,2	18,1		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	2,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,3	0,2		
Polysacchariden (g)	5,9	3,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,75	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	69	46		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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