# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 76,5 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 27) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 14 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Mexicaanse roerbakgroente rauw, rauw, geschikt voor roerbakgerechten | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 321 | 214 | | | 4% |
| kcal (kcal) | 76,5 | 51 | | | 4% |
| Eiwit (g) | 4 | 2,7 | 21,2 | | 7% |
| Koolhydraten (g) | 10,7 | 7,1 | 55,7 | | 4% |
| Suiker (g) | 5,1 | 3,4 | 26,7 | | 10% |
| Water (g) | 128 | 85,6 | | | 9% |
| Vet (g) | 0,75 | 0,5 | 8,8 | | 1% |
| Cholesterol (mg) | 0 | 0 | | | 0% |
| Vezels (g) | 5,4 | 3,6 | 14,1 | | 18% |
| Verzadigd (g) | 0,15 | 0,1 | 1,8 | | 1% |
| EOV (g) | 0,15 | 0,1 | | | 0% |
| MOV (g) | 0,3 | 0,2 | | | 1% |
| Omega 3 (g) | 0 | 0 | | | 0% |
| Omega 6 (g) | 0,3 | 0,2 | | | 3% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,08 | 0,05 | | | 7% |
| 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) | 0,09 | 0,06 | | 6% |
| B3 (mg) | 1,5 | 1 | | 9% |
| B6 (mg) | 0,21 | 0,14 | | 14% |
| B12 (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| C (mg) | 51 | 34 | | 68% |
| D (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| E (mg) | 1,4 | 0,9 | | 10% |
| K (µg) | 25,7 | 17,1 | | 37% |
| A (µg) | 0 | 0 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 62,1 | 41,4 | | 21% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 51 | 34 | | 5% |
| Fosfor (mg) | 91,5 | 61 | | 17% |
| Magnesium (mg) | 36 | 24 | | 10% |
| Koper (mg) | 0,12 | 0,08 | | 13% |
| Jodium (µg) | 3,2 | 2,1 | | 2% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,1 | 0,7 | 10% |
| Selenium (µg) | 1,5 | 1 | 2% |
| Zink (mg) | 0,63 | 0,42 | 7% |
| Kalium (mg) | 362 | 241 | 10% |
| Natrium (mg) | 64,5 | 43 | 4% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 299 | 199 | | 7% |
| Alfa-caroteen (µg) | 12 | 8 | | 2% |
| Luteine (µg) | 351 | 234 | | 18% |
| Zeaxanthine (µg) | 93 | 62 | | 47% |
| Lycopeen (µg) | 45 | 30 | | 1% |
| RAE (µg) | 27 | 18 | | 3% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | 48 | 32 | | 16% |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | 25,7 | 17,1 | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 4 | 2,7 | | 7% |
| Eiwit dierlijk (g) | 0 | 0 | | 0% |
| Stikstof (g) | 0,3 | 0,2 | | |
| Polysacchariden (g) | 5,6 | 3,7 | | |
| K2 (µg) | 0 | 0 | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | – | – | | |
| Som van vetzuren (g) | 0,6 | 0,4 | | |
| 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) | 0,9 | 0,6 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 0,45 | 0,3 | | |
| 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) | 1,1 | 0,7 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 54 | 36 | | |
| 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