Recept

Recept · 1 maaltijd · 47 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

25,9 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 58) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Molsla, Paardenbloem - rauw	47 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	110	234			1%
kcal (kcal)	25,9	55			1%
Eiwit (g)	1,4	3	21,8		3%
Koolhydraten (g)	3,8	8	58,2		1%
Suiker (g)	3,8	8	58,2		8%
Water (g)	40	85			3%
Vet (g)	0,47	1	16,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,56	1,2	4,4		2%
Verzadigd (g)	0,09	0,2	3,3		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,24	0,5			1%
Omega 3 (g)	0,14	0,3			10%
Omega 6 (g)	0,09	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,3			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,19		8%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	0,38	0,8		2%
B6 (mg)	0,12	0,25		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,8	40		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,4		12%
K (µg)	60,6	129		87%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	28,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70,5	150		7%
Fosfor (mg)	31	66		6%
Magnesium (mg)	16,9	36		5%
Koper (mg)	0,08	0,17		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	3,1	13%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,56	1,2	6%
Kalium (mg)	35,7	76	1%
Natrium (mg)	35,7	76	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	383	814		10%
Alfa-caroteen (µg)	5,2	11		1%
Luteine (µg)	475	1010		24%
Zeaxanthine (µg)	8,9	19		4%
Lycopeen (µg)	4,7	10		0%
RAE (µg)	32,4	69		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	11,8	25		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	60,6	129		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,33	0,7		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	1,5	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	65,3	139		
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