Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 7) · vet 14 en% · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moringa, bladeren, gekookt, met zout	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	188	251			2%
kcal (kcal)	45	60			2%
Eiwit (g)	4	5,3	35,1		7%
Koolhydraten (g)	6,9	9,2	61,0		3%
Suiker (g)	0,75	1	6,7		2%
Water (g)	61,2	81,7			4%
Vet (g)	0,7	0,93	14,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	2	6,7		5%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,22		15%
B2 (mg)	0,38	0,51		24%
B3 (mg)	2,5	3,3		15%
B6 (mg)	0,7	0,93		46%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	23,3	31		31%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,1		1%
K (µg)	81	108		116%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,3	23		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	113	151		11%
Fosfor (mg)	50,3	67		9%
Magnesium (mg)	25,5	34		7%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,7	2,3	16%
Selenium (µg)	0,68	0,9	1%
Zink (mg)	0,37	0,49	4%
Kalium (mg)	258	344	7%
Natrium (mg)	184	245	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3156	4208		79%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	263	351		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	81	108		
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)	0,08	0,1		
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