Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 39 en% · vet 20 en% · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moringa, bladeren, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	201	268			2%
kcal (kcal)	48	64			2%
Eiwit (g)	7	9,4	58,8		13%
Koolhydraten (g)	4,7	6,3	39,3		2%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	59	78,7			4%
Vet (g)	1,1	1,4	19,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	2	6,3		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)	0,19	0,26		18%
B2 (mg)	0,50	0,66		31%
B3 (mg)	3,5	4,6		20%
B6 (mg)	0,9	1,2		60%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	38,8	51,7		52%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	30	40		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	139	185		14%
Fosfor (mg)	84	112		15%
Magnesium (mg)	31,5	42		9%
Koper (mg)	0,08	0,1		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3	4	27%
Selenium (µg)	0,68	0,9	1%
Zink (mg)	0,45	0,6	5%
Kalium (mg)	253	337	7%
Natrium (mg)	6,8	9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	284	378		35%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
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