Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21 kcal per maaltijd · 12 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 8) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nieuw-Zeelandse spinazie, gekookt, met zout	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	89,3	51			1%
kcal (kcal)	21	12			1%
Eiwit (g)	2,3	1,3	43,3		4%
Koolhydraten (g)	1,3	0,73	24,3		0%
Suiker (g)	0,44	0,25	8,3		1%
Water (g)	166	94,8			11%
Vet (g)	0,3	0,17	12,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,4	23,3		8%
Verzadigd (g)	0,05	0,03	2,0		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,12	0,07			1%
Omega 3 (g)	0,10	0,06			7%
Omega 6 (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,06			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,19	0,11		12%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,41	0,24		28%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	28	16		37%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	1,2		17%
K (µg)	511	292		730%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	48		8%
Fosfor (mg)	38,5	22		7%
Magnesium (mg)	56	32		16%
Koper (mg)	0,13	0,08		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,66	11%
Selenium (µg)	1,6	0,9	2%
Zink (mg)	0,54	0,31	6%
Kalium (mg)	179	102	5%
Natrium (mg)	600	343	40%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	511	292		
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)	2,2	1,2		
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