Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,7 kcal per maaltijd · 23 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 26) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 28 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Okra, rauw	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	86,4	96			1%
kcal (kcal)	20,7	23			1%
Eiwit (g)	1,7	1,9	33,0		3%
Koolhydraten (g)	1,6	1,8	31,3		1%
Suiker (g)	1,4	1,5	26,1		3%
Water (g)	80,6	89,6			5%
Vet (g)	0,18	0,2	7,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	3,2	27,8		10%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,09	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,09	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,2		16%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,9	1		5%
B6 (mg)	0,19	0,22		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,7	23		28%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,27	0,3		2%
K (µg)	28,2	31,3		40%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	66,6	74		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	73,8	82		7%
Fosfor (mg)	54,9	61		10%
Magnesium (mg)	51,3	57		15%
Koper (mg)	0,10	0,11		11%
Jodium (µg)	5	5,6		3%

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	0,9	1	1%
Zink (mg)	0,52	0,58	6%
Kalium (mg)	269	299	8%
Natrium (mg)	6,3	7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	389	432		10%
Alfa-caroteen (µg)	24,3	27		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	33,3	37		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	28,2	31,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	1,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,27	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,1		
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)	0,27	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,2		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	66,6	74		
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