Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

16,5 kcal per maaltijd · 22 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 38) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oosterse roerbakgroente, gekookt, in blik of glas	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	69	92			1%
kcal (kcal)	16,5	22			1%
Eiwit (g)	0,75	1	18,2		1%
Koolhydraten (g)	2,1	2,8	50,9		1%
Suiker (g)	1,6	2,1	38,2		3%
Water (g)	70	93,3			5%
Vet (g)	0,15	0,2	8,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	2,3	20,9		6%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,38	0,5		2%
B6 (mg)	0,08	0,11		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18	24		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,53	0,7		4%
K (µg)	19,1	25,5		27%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,1	29,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,5	34		3%
Fosfor (mg)	20,3	27		4%
Magnesium (mg)	7,5	10		2%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	1,3	1,7		1%

IJzer (mg)	0,23	0,3	2%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,15	0,2	2%
Kalium (mg)	125	167	4%
Natrium (mg)	6	8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	496	661		12%
Alfa-caroteen (µg)	113	151		16%
Luteine (µg)	205	273		10%
Zeaxanthine (µg)	21,8	29		11%
Lycopeen (µg)	6,8	9		0%
RAE (µg)	46,5	62		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	14,3	19		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	19,1	25,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,53	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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)	0,53	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,23	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	93	124		
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