Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

43,5 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 47) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oosterse roerbakgroente rauw, geschikt voor roerbakken of wokken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	185	123			2%
kcal (kcal)	43,5	29			2%
Eiwit (g)	2,6	1,7	23,4		5%
Koolhydraten (g)	5,9	3,9	53,8		2%
Suiker (g)	5,1	3,4	46,9		10%
Water (g)	137	91,3			9%
Vet (g)	0,3	0,2	6,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	2,5	17,2		13%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	0,9	0,6		5%
B6 (mg)	0,22	0,15		15%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	48	32		64%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	0,5		6%
K (µg)	34,4	22,9		49%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,3	37,5		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,5	29		4%
Fosfor (mg)	48	32		9%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	2,9	1,9		2%

IJzer (mg)	0,6	0,4	5%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,44	0,29	5%
Kalium (mg)	326	217	9%
Natrium (mg)	9	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	762	508		19%
Alfa-caroteen (µg)	192	128		27%
Luteine (µg)	414	276		21%
Zeaxanthine (µg)	54	36		27%
Lycopeen (µg)	24	16		1%
RAE (µg)	72	48		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	22,5	15		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	34,4	22,9		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	1,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,15	0,1		
Polysacchariden (g)	0,75	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	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)	0,6	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	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)	0,6	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	146	97		
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