Recept

Recept · 1 maaltijd · 47 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,6 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 17) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 33 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paardenbloem, blad, rauw	47 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	88,8	189			1%
kcal (kcal)	21,6	46			1%
Eiwit (g)	1,4	3	26,1		3%
Koolhydraten (g)	1,1	2,3	20,0		0%
Suiker (g)	0,94	2	17,4		2%
Water (g)	40	85			3%
Vet (g)	0,47	1	19,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	7,7	33,5		12%
Verzadigd (g)	0,09	0,2	3,9		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,24	0,5			1%
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)	0,09	0,19		8%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	0,38	0,8		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,8	40		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70,5	150		7%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	3,1	13%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	35,7	76	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4230	9000		106%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	353	750		44%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,23	0,48		
Polysacchariden (g)	0,05	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,33	0,7		
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)	705	1500		
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