Recept

Recept · 1 maaltijd · 2 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6,2 kcal per maaltijd · 309 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 0) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peterselie, gedroogd, 100%	2 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	26	1301			0%
kcal (kcal)	6,2	309			0%
Eiwit (g)	0,44	22	28,5		1%
Koolhydraten (g)	0,82	41	53,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,18	9			0%
Vet (g)	0,08	4	11,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,21	10,3	6,7		1%
Verzadigd (g)	0,01	0,4	1,2		0%
EOV (g)	< 0,01	0,2			0%
MOV (g)	0,04	2,2			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,1			0%
Omega 6 (g)	0,04	2,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,11			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,17		0%
B2 (mg)	0,02	1,2		2%
B3 (mg)	0,16	7,9		1%
B6 (mg)	0,02	1		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,4	122		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	27,2	1360		39%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	180		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,4	1468		3%
Fosfor (mg)	7	351		1%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2	97,9	18%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	76,1	3805	2%
Natrium (mg)	3,6	180	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23	1152		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,34	17		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,9	97		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,08	4		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	27,2	1360		
Eiwit plantaardig (g)	0,44	22		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,82	41		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,06	2,8		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	2	97,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,9	194		

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