Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

1,9 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 27 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peterselie, vers	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	7,7	154			0%
kcal (kcal)	1,9	37			0%
Eiwit (g)	0,2	4	43,2		0%
Koolhydraten (g)	0,05	1	10,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	4,4	87			0%
Vet (g)	0,04	0,8	19,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,25	5	27,0		1%
Verzadigd (g)	0,01	0,1	2,4		0%
EOV (g)	0,02	0,3			0%
MOV (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,06		0%
B2 (mg)	0,02	0,3		1%
B3 (mg)	0,07	1,4		0%
B6 (mg)	0,01	0,12		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,3	125		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	1,7		1%
K (µg)	27,4	548		39%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	170		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2	40		0%
Fosfor (mg)	1,5	30		0%
Magnesium (mg)	1,2	23		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,36	7,1	3%
Selenium (µg)	0,05	1	0%
Zink (mg)	0,04	0,7	0%
Kalium (mg)	35	700	1%
Natrium (mg)	1,3	25	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	267	5347		7%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	12		0%
Luteine (µg)	460	9202		23%
Zeaxanthine (µg)	3,4	68		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	22,3	446		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,4	8		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	27,4	548		
Eiwit plantaardig (g)	0,2	4		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,05	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,03	0,6		
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)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,36	7,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	44,7	893		
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