Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

57 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 84) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pompoen, ingelegd, als salade	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	242	322			3%
kcal (kcal)	57	76			3%
Eiwit (g)	0,52	0,69	3,6		1%
Koolhydraten (g)	12,8	17	89,5		5%
Suiker (g)	12	16	84,2		24%
Water (g)	59,3	79			4%
Vet (g)	0,15	0,2	2,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	1,7	4,5		4%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,4		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,08	0,11			0%
Omega 3 (g)	0,06	0,08			4%
Omega 6 (g)	0,02	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,2		14%
B2 (mg)	0,18	0,24		11%
B3 (mg)	0,19	0,26		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,4	25,8		26%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,58	0,77		4%
K (µg)	0,6	0,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,3	19		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	20		2%
Fosfor (mg)	15	20		3%
Magnesium (mg)	5,3	7		2%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,23	0,3	2%
Selenium (µg)	0,08	0,1	0%
Zink (mg)	0,08	0,1	1%
Kalium (mg)	9	12	0%
Natrium (mg)	12,8	17	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	365	487		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90,8	121		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,11		
Polysacchariden (g)	0,75	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,11	0,15		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,58	0,77		
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)	–	–		
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