Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28 kcal per maaltijd · 14 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 49) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pompoen, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	120	60			1%
kcal (kcal)	28	14			1%
Eiwit (g)	1,4	0,7	20,0		3%
Koolhydraten (g)	4	2	57,1		2%
Suiker (g)	3,4	1,7	48,6		7%
Water (g)	190	95			13%
Vet (g)	0,4	0,2	12,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	1	14,3		7%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	6,4		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,07			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,16		29%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,04	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	28	14		37%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	2,2	1,1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	10		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58	29		6%
Fosfor (mg)	38	19		7%
Magnesium (mg)	20	10		6%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	0,4	0,2		0%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,4	0,2	4%
Kalium (mg)	260	130	7%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	284	142		7%
Alfa-caroteen (µg)	16	8		2%
Luteine (µg)	588	294		29%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24	12		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	0,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,2	0,1		
Polysacchariden (g)	0,6	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	48	24		
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