Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,8 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 13) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 26 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pompoenblad, gekookt, met zout	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	66	88			1%
kcal (kcal)	15,8	21			1%
Eiwit (g)	2	2,7	51,8		4%
Koolhydraten (g)	0,52	0,69	13,1		0%
Suiker (g)	0,52	0,69	13,1		1%
Water (g)	69,4	92,5			5%
Vet (g)	0,17	0,22	9,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	2,7	25,7		7%
Verzadigd (g)	0,09	0,11	4,9		0%
EOV (g)	0,02	0,03			0%
MOV (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,1	0,14		6%
B3 (mg)	1,1	1,4		6%
B6 (mg)	0,15	0,2		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,75	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	0,96		6%
K (µg)	81	108		116%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	25		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,3	43		3%
Fosfor (mg)	59,3	79		11%
Magnesium (mg)	28,5	38		8%
Koper (mg)	0,10	0,13		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,4	3,2	22%
Selenium (µg)	0,68	0,9	1%
Zink (mg)	0,15	0,2	2%
Kalium (mg)	329	438	9%
Natrium (mg)	183	244	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	720	960		18%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	60	80		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	81	108		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,72	0,96		
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