Recept

Recept · 1 maaltijd · 115 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,0 kcal per maaltijd · 13 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 31) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 38 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Postelein, gekookt	115 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	62,1	54			1%
kcal (kcal)	15,0	13			1%
Eiwit (g)	1,2	1,0	30,8		2%
Koolhydraten (g)	1,2	1,0	30,8		0%
Suiker (g)	1,2	1,0	30,8		2%
Water (g)	109	95			7%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	2,5	38,5		10%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,06		6%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	0,23	0,2		1%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,6	4		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	143	125		48%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	144	125		14%
Fosfor (mg)	80,5	70		15%
Magnesium (mg)	77	67		22%
Koper (mg)	0,13	0,11		14%
Jodium (µg)	5,2	4,5		3%

IJzer (mg)	3,5	3	31%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,2	0,17	2%
Kalium (mg)	920	800	26%
Natrium (mg)	34,5	30	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4452	3871		111%
Alfa-caroteen (µg)	10,4	9		1%
Luteine (µg)	7622	6628		381%
Zeaxanthine (µg)	20,7	18		10%
Lycopeen (µg)	173	150		4%
RAE (µg)	374	325		47%
Beta-cryptoxanthine (µg)	65,6	57		22%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	1,0		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	3,5	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	749	651		
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