Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6,5 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, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	27	54			0%
kcal (kcal)	6,5	13			0%
Eiwit (g)	0,5	1	30,8		1%
Koolhydraten (g)	0,5	1	30,8		0%
Suiker (g)	0,5	1	30,8		1%
Water (g)	47,5	95			3%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	2,5	38,5		4%
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)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,1	0,2		1%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	20		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	65,5	131		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,5	125		6%
Fosfor (mg)	35	70		6%
Magnesium (mg)	34	68		10%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	2	4		1%

IJzer (mg)	1,5	3	14%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,09	0,17	1%
Kalium (mg)	400	800	11%
Natrium (mg)	15	30	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1096	2191		27%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2096	4192		105%
Zeaxanthine (µg)	4	8		2%
Lycopeen (µg)	36	72		1%
RAE (µg)	91,5	183		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,5	1		1%
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)	1,5	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	183	365		
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