Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

25,5 kcal per maaltijd · 17 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 0) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 27 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Raapstelen, gekookt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	104	69			1%
kcal (kcal)	25,5	17			1%
Eiwit (g)	3	2	47,1		5%
Koolhydraten (g)	1,5	1	23,5		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	141	94			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	2,3	27,1		12%
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)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	1,2	0,8		7%
B6 (mg)	0,08	0,05		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	22,5	15		30%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,4	2,9		33%
K (µg)	551	368		788%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	180	120		60%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	100		15%
Fosfor (mg)	67,5	45		12%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	3	2		2%

IJzer (mg)	4,5	3	41%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	305	203	9%
Natrium (mg)	43,5	29	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5807	3871		145%
Alfa-caroteen (µg)	13,5	9		2%
Luteine (µg)	9942	6628		497%
Zeaxanthine (µg)	27	18		14%
Lycopeen (µg)	225	150		5%
RAE (µg)	488	325		61%
Beta-cryptoxanthine (µg)	85,5	57		28%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	551	368		
Eiwit plantaardig (g)	3	2		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,5	1		
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)	4,5	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	977	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