Recept

Recept · 1 maaltijd · 47 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

11,3 kcal per maaltijd · 24 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 27) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Radicchio, rosso, rauw	47 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	47,9	102			1%
kcal (kcal)	11,3	24			1%
Eiwit (g)	0,67	1,4	23,9		1%
Koolhydraten (g)	1,7	3,6	59,7		1%
Suiker (g)	0,75	1,6	26,7		2%
Water (g)	43,8	93,1			3%
Vet (g)	0,12	0,25	9,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,42	0,9	7,5		1%
Verzadigd (g)	0,03	0,06	2,2		0%
EOV (g)	< 0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,05	0,11			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,10			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,32	0,67		2%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,8	8		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,2	60		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,9	19		1%
Fosfor (mg)	18,8	40		3%
Magnesium (mg)	6,1	13		2%
Koper (mg)	0,16	0,34		18%
Jodium (µg)	0,47	1		0%

IJzer (mg)	0,27	0,57	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,29	0,62	3%
Kalium (mg)	142	302	4%
Natrium (mg)	10,3	22	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,23		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,18		
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)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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