Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52,5 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 42) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwe groentehutspot, ongekookt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	222	148			3%
kcal (kcal)	52,5	35			3%
Eiwit (g)	1,4	0,9	10,3		2%
Koolhydraten (g)	8,9	5,9	67,4		3%
Suiker (g)	5,6	3,7	42,3		11%
Water (g)	134	89,3			9%
Vet (g)	0,3	0,2	5,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	3,1	17,7		16%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	2,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
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)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,9	0,6		5%
B6 (mg)	0,17	0,11		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6	4		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	0,5		6%
K (µg)	6,9	4,6		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,6	22,4		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45	30		5%
Fosfor (mg)	46,5	31		8%
Magnesium (mg)	12	8		3%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	4	2,7		3%

IJzer (mg)	0,3	0,2	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,32	0,21	4%
Kalium (mg)	372	248	11%
Natrium (mg)	34,5	23	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8850	5900		221%
Alfa-caroteen (µg)	3167	2111		452%
Luteine (µg)	255	170		13%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	870	580		109%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,9	4,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,5	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1739	1159		

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