Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

199 kcal per maaltijd · 265 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 24) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwkosttaart, wortel	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	827	1103			10%
kcal (kcal)	199	265			10%
Eiwit (g)	5,3	7,1	10,7		10%
Koolhydraten (g)	14,1	18,8	28,4		5%
Suiker (g)	12	16,1	24,2		24%
Water (g)	39	52			3%
Vet (g)	12,6	16,8	57,1		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	3,7	2,8		9%
Verzadigd (g)	2,9	3,9	13,1		13%
EOV (g)	6,2	8,3			7%
MOV (g)	2,2	2,9			9%
Omega 3 (g)	0,03	0,05			3%
Omega 6 (g)	2,2	2,9			24%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,10		7%
B2 (mg)	0,11	0,15		7%
B3 (mg)	1,9	2,5		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,3	7		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	3,5		20%
K (µg)	8,3	11,1		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	26,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,9	55,8		4%
Fosfor (mg)	127	169		23%
Magnesium (mg)	67,9	90,6		19%
Koper (mg)	0,42	0,56		47%
Jodium (µg)	4	5,4		3%

IJzer (mg)	1,6	2,1	14%
Selenium (µg)	2,1	2,8	3%
Zink (mg)	1,4	1,8	15%
Kalium (mg)	311	414	9%
Natrium (mg)	31,4	41,8	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1869	2492		47%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	190	253		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,95	1,3		
Polysacchariden (g)	2,1	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,63	0,85		
Som van vetzuren (g)	11,3	15		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	3,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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