Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

202 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 41) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode kool, gestoofd	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	844	422			10%
kcal (kcal)	202	101			10%
Eiwit (g)	2,7	1,4	5,3		5%
Koolhydraten (g)	21	10,5	41,6		8%
Suiker (g)	20,7	10,4	41,0		41%
Water (g)	163	81,6			11%
Vet (g)	10,9	5,4	48,5		12%
Cholesterol (mg)	4,7	2,4			2%
Vezels (g)	4,7	2,3	4,6		16%
Verzadigd (g)	2,1	1,1	9,4		9%
EOV (g)	5,2	2,6			6%
MOV (g)	3	1,5			12%
Omega 3 (g)	0,86	0,43			63%
Omega 6 (g)	2,2	1,1			24%
Omega 3 ALA (g)	0,86	0,43			77%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,09		16%
B2 (mg)	0,07	0,04		5%
B3 (mg)	0,85	0,42		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	55,9	27,9		75%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	1		16%
K (µg)	85	42,5		121%
A (µg)	40,9	20,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,3	24,1		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	73,5	36,8		7%
Fosfor (mg)	59,6	29,8		11%
Magnesium (mg)	26,5	13,2		8%
Koper (mg)	0,09	0,04		10%
Jodium (µg)	51,7	25,8		34%

IJzer (mg)	0,88	0,44	8%
Selenium (µg)	17,7	8,8	25%
Zink (mg)	0,28	0,14	3%
Kalium (mg)	530	265	15%
Natrium (mg)	793	397	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	39,6	19,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	44,2	22,1		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,43	0,22		
Polysacchariden (g)	0,28	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,04		
Som van vetzuren (g)	10,5	5,2		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
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	1		
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