Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 62) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode kool met appeltjes, diepvries, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	482	241			6%
kcal (kcal)	114	57			6%
Eiwit (g)	2,2	1,1	7,7		4%
Koolhydraten (g)	19,8	9,9	69,5		8%
Suiker (g)	17,6	8,8	61,8		35%
Water (g)	172	85,9			11%
Vet (g)	2	1	15,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	2,2	7,7		15%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	3,2		2%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0,8	0,4			59%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,78	0,39			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,2	0,1		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	40	20		53%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	81	40,5		116%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34	17		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	68	34		7%
Fosfor (mg)	54	27		10%
Magnesium (mg)	16	8		5%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,3	0,15	3%
Kalium (mg)	364	182	10%
Natrium (mg)	400	200	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40	20		2%
Zeaxanthine (µg)	8	4		4%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	81	40,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	1,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,2	1,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,9		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	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)	0,1	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		
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