Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 62) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode kool met appeltjes, huishoudelijk bereid, uit blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	436	218			5%
kcal (kcal)	104	52			5%
Eiwit (g)	1,8	0,9	6,9		3%
Koolhydraten (g)	16,6	8,3	63,8		6%
Suiker (g)	16	8	61,5		32%
Water (g)	170	85,2			11%
Vet (g)	2,2	1,1	19,0		2%
Cholesterol (mg)	6	3			2%
Vezels (g)	4,8	2,4	9,2		16%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	12,1		6%
EOV (g)	0,4	0,2			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,16	0,08		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	52	26		69%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	63	31,5		90%
A (µg)	22	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,2	13,6		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	28		6%
Fosfor (mg)	46	23		8%
Magnesium (mg)	16	8		5%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	4,2	2,1		3%

IJzer (mg)	0,6	0,3	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,26	0,13	3%
Kalium (mg)	422	211	12%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28	14		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40	20		2%
Zeaxanthine (µg)	6	3		3%
Lycopeen (µg)	4	2		0%
RAE (µg)	24	12		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6	3		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	62,6	31,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	0,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	0,3		
K2 (µg)	0,4	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,2		
Som van vetzuren (g)	2	1		
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)	0,1	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,03		
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)	0,6	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26	13		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,01		

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