Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

4,4 kcal per maaltijd · 22 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rucola, rauw	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	18,8	94			0%
kcal (kcal)	4,4	22			0%
Eiwit (g)	0,72	3,6	65,5		1%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	18,5	92,3			1%
Vet (g)	0,08	0,4	16,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,38	1,9	17,3		1%
Verzadigd (g)	0,02	0,1	4,1		0%
EOV (g)	0,02	0,1			0%
MOV (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,1			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	0,36	1,8		2%
B6 (mg)	0,03	0,14		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,4	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,8		1%
K (µg)	25,8	129		37%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,3	76,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,2	271		5%
Fosfor (mg)	11,4	57		2%
Magnesium (mg)	8,2	41		2%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,52	2,6	5%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,10	0,49	1%
Kalium (mg)	91,2	456	3%
Natrium (mg)	6,6	33	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	364	1821		9%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1066	5329		53%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	30,8	154		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8,6	43		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	25,8	129		
Eiwit plantaardig (g)	0,72	3,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,06	0,3		
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)	0,16	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,52	2,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	61,4	307		
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