Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 74) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, koolraap en rozijn, geraspt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	189	252			2%
kcal (kcal)	45	60			2%
Eiwit (g)	0,91	1,2	8,1		2%
Koolhydraten (g)	8,5	11,3	75,3		3%
Suiker (g)	8,4	11,2	74,5		17%
Water (g)	62,5	83,3			4%
Vet (g)	0,11	0,14	2,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	3,6	11,9		9%
Verzadigd (g)	0,02	0,02	0,3		0%
EOV (g)	0,01	0,02			0%
MOV (g)	0,05	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,01	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	1	1,4		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30,8	41,1		41%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,02	0,03		0%
K (µg)	1,6	2,2		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,6	46,1		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,4	43,2		3%
Fosfor (mg)	34,4	45,9		6%
Magnesium (mg)	10,4	13,8		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	0,9	1,2		1%

IJzer (mg)	0,33	0,44	3%
Selenium (µg)	6,9	9,2	10%
Zink (mg)	0,12	0,17	1%
Kalium (mg)	285	380	8%
Natrium (mg)	5,3	7,1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,68	0,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,08	0,11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,15	0,19		
Polysacchariden (g)	0,11	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,45		
Som van vetzuren (g)	0,07	0,10		
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)	0,02	0,03		
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