Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

25,5 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 65) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, wortel en koolraap, geraspt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	106	141			1%
kcal (kcal)	25,5	34			1%
Eiwit (g)	0,65	0,86	10,1		1%
Koolhydraten (g)	4,3	5,7	67,3		2%
Suiker (g)	4,2	5,5	65,2		8%
Water (g)	67,2	89,6			4%
Vet (g)	0,11	0,15	4,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	2,7	16,0		7%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,7		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,07	0,09			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	0,88	1,2		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,5	26,1		26%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,14	0,18		1%
K (µg)	7,9	10,5		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,9	33,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,6	35,5		3%
Fosfor (mg)	30,4	40,5		6%
Magnesium (mg)	9,8	13		3%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,27	0,36	2%
Selenium (µg)	3,8	5,1	5%
Zink (mg)	0,21	0,27	2%
Kalium (mg)	278	370	8%
Natrium (mg)	12,1	16,2	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2861	3814		72%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	290	387		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,1	0,14		
Polysacchariden (g)	0,14	0,18		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,15		
Som van vetzuren (g)	0,10	0,13		
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)	0,14	0,18		
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