Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,5 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 77) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, wortel en pompoen, geraspt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	158	211			2%
kcal (kcal)	37,5	50			2%
Eiwit (g)	0,49	0,65	5,2		1%
Koolhydraten (g)	7,6	10,1	81,1		3%
Suiker (g)	7,2	9,6	76,9		14%
Water (g)	63,8	85			4%
Vet (g)	0,15	0,2	3,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	2,2	8,8		6%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,08	0,11			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,06	0,08			1%
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)	0,09	0,12		8%
B2 (mg)	0,1	0,14		6%
B3 (mg)	0,49	0,65		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,7	14,2		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,39	0,53		3%
K (µg)	8,8	11,7		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	17,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,1	25,4		2%
Fosfor (mg)	24	32		4%
Magnesium (mg)	8,4	11,2		2%
Koper (mg)	0,03	0,05		4%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,32	0,42	3%
Selenium (µg)	0,12	0,16	0%
Zink (mg)	0,21	0,28	2%
Kalium (mg)	179	239	5%
Natrium (mg)	16,4	21,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3578	4771		89%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	385	513		48%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,1		
Polysacchariden (g)	0,39	0,52		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,18		
Som van vetzuren (g)	0,12	0,16		
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)	0,39	0,53		
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