Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 41) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Savooiekool, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	226	113			3%
kcal (kcal)	54	27			3%
Eiwit (g)	4	2	29,6		7%
Koolhydraten (g)	6	3	44,4		2%
Suiker (g)	5,6	2,8	41,5		11%
Water (g)	182	91			12%
Vet (g)	0,2	0,1	3,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,2	3,1	23,0		21%
Verzadigd (g)	0,03	0,01	0,4		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,10	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	1	0,52		6%
B6 (mg)	0,38	0,19		25%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	115	57,5		153%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	160	80		53%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70	35		7%
Fosfor (mg)	84	42		15%
Magnesium (mg)	56	28		16%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	5,2	2,6		3%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	7,6	3,8	11%
Zink (mg)	0,54	0,27	6%
Kalium (mg)	460	230	13%
Natrium (mg)	56	28	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1200	600		30%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	100	50		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,64	0,32		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	0,14	0,07		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	200	100		

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