Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

12 kcal per maaltijd · 16 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 23) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sla, rauwe sla, gemiddeld	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	48,8	65			1%
kcal (kcal)	12	16			1%
Eiwit (g)	1,2	1,6	40,0		2%
Koolhydraten (g)	0,75	1	25,0		0%
Suiker (g)	0,68	0,9	22,5		1%
Water (g)	71,5	95,3			5%
Vet (g)	0,23	0,3	16,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,4	17,5		4%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	5,6		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,45	0,6		3%
B6 (mg)	0,05	0,07		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,75	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,3		2%
K (µg)	57,2	76,3		82%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,6	34,1		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,3	67		5%
Fosfor (mg)	27	36		5%
Magnesium (mg)	12,8	17		4%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	1,2	1,6		1%

IJzer (mg)	0,6	0,8	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,25	0,33	3%
Kalium (mg)	227	303	6%
Natrium (mg)	12,8	17	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	905	1207		23%
Alfa-caroteen (µg)	4,5	6		1%
Luteine (µg)	1011	1348		51%
Zeaxanthine (µg)	2,3	3		1%
Lycopeen (µg)	1,5	2		0%
RAE (µg)	75,8	101		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	11,3	15		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	57,2	76,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	1,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,08	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,2		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	152	203		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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