Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6 kcal per maaltijd · 17 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 28) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 25 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sla, Romaine rauw	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	24,2	69			0%
kcal (kcal)	6	17			0%
Eiwit (g)	0,42	1,2	28,2		1%
Koolhydraten (g)	0,42	1,2	28,2		0%
Suiker (g)	0,42	1,2	28,2		1%
Water (g)	33,1	94,6			2%
Vet (g)	0,1	0,3	15,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,74	2,1	24,7		2%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,07	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,11			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,1	0,3		1%
B6 (mg)	0,03	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,4	4		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	35,9	102		51%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,6	136		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	33		1%
Fosfor (mg)	10,5	30		2%
Magnesium (mg)	4,9	14		1%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	0,18	0,5		0%

IJzer (mg)	0,35	1	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,08	0,23	1%
Kalium (mg)	86,5	247	2%
Natrium (mg)	2,8	8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1829	5226		46%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	153	436		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	35,9	102		
Eiwit plantaardig (g)	0,42	1,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,07	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,4		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,35	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	305	871		
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