Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 44 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 2) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazie, a la creme diepvries gekookt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	273	182			3%
kcal (kcal)	66	44			3%
Eiwit (g)	4,4	2,9	26,4		8%
Koolhydraten (g)	1,2	0,8	7,3		0%
Suiker (g)	0,3	0,2	1,8		1%
Water (g)	135	89,7			9%
Vet (g)	4,5	3	61,4		5%
Cholesterol (mg)	9	6			3%
Vezels (g)	2,0	1,3	5,9		7%
Verzadigd (g)	2,3	1,5	30,7		10%
EOV (g)	0,75	0,5			1%
MOV (g)	0,9	0,6			4%
Omega 3 (g)	0,6	0,4			44%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,44			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	0,11	0,07		7%
B12 (µg)	0,02	0,01		1%
C (mg)	10,5	7		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5	3,3		38%
K (µg)	807	538		1153%
A (µg)	33	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	175	117		58%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	125	83		12%
Fosfor (mg)	104	69		19%
Magnesium (mg)	108	72		31%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	4	2,7		3%

IJzer (mg)	3,3	2,2	30%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	1,7	1,1	19%
Kalium (mg)	596	397	17%
Natrium (mg)	318	212	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5444	3629		136%
Alfa-caroteen (µg)	13,5	9		2%
Luteine (µg)	9294	6196		465%
Zeaxanthine (µg)	25,5	17		13%
Lycopeen (µg)	210	140		5%
RAE (µg)	491	327		61%
Beta-cryptoxanthine (µg)	79,5	53		27%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	807	538		
Eiwit plantaardig (g)	4	2,7		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,15	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,9	0,6		
K2 (µg)	0,45	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4	2,7		
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)	5	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,06		
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)	0,08	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,3	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	948	632		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,04		

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