Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18 kcal per maaltijd · 24 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 15) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazie diepvries, gekookt, 100% spinazie	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	76,5	102			1%
kcal (kcal)	18	24			1%
Eiwit (g)	1,7	2,3	38,3		3%
Koolhydraten (g)	1,3	1,7	28,3		0%
Suiker (g)	0,68	0,9	15,0		1%
Water (g)	69	92			5%
Vet (g)	0,3	0,4	15,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	2,4	20,0		6%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,23	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,2			11%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,21			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,08	0,11		5%
B3 (mg)	0,83	1,1		5%
B6 (mg)	0,04	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6	8		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	1,7		10%
K (µg)	431	575		616%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,3	63		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	122	162		12%
Fosfor (mg)	33	44		6%
Magnesium (mg)	25,5	34		7%
Koper (mg)	0,07	0,09		8%
Jodium (µg)	1,5	2		1%

IJzer (mg)	0,9	1,2	8%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,62	0,83	7%
Kalium (mg)	254	339	7%
Natrium (mg)	18,8	25	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2851	3801		71%
Alfa-caroteen (µg)	53,3	71		8%
Luteine (µg)	4868	6490		243%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	241	321		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	16,5	22		6%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	431	575		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	2,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,3	0,4		
Polysacchariden (g)	0,6	0,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,3		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,9	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	481	641		
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