Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

43,8 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazie, gekookt	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	184	105			2%
kcal (kcal)	43,8	25			2%
Eiwit (g)	5,1	2,9	46,4		9%
Koolhydraten (g)	1,2	0,7	11,2		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	161	92,2			11%
Vet (g)	1,6	0,9	32,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,4	11,2		8%
Verzadigd (g)	0,18	0,1	3,6		1%
EOV (g)	0,18	0,1			0%
MOV (g)	1,1	0,6			4%
Omega 3 (g)	0,88	0,5			64%
Omega 6 (g)	0,18	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,81	0,46			72%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,06		10%
B2 (mg)	0,26	0,15		16%
B3 (mg)	2,1	1,2		12%
B6 (mg)	0,13	0,08		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,3	7		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	6,1	3,5		47%
K (µg)	1006	575		1438%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	218	125		73%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	147	84		15%
Fosfor (mg)	124	71		23%
Magnesium (mg)	135	77		39%
Koper (mg)	0,14	0,08		16%
Jodium (µg)	3,5	2		2%

IJzer (mg)	4,2	2,4	38%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	2,1	1,2	23%
Kalium (mg)	732	418	21%
Natrium (mg)	26,3	15	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6774	3871		169%
Alfa-caroteen (µg)	15,8	9		2%
Luteine (µg)	11599	6628		580%
Zeaxanthine (µg)	31,5	18		16%
Lycopeen (µg)	263	150		6%
RAE (µg)	569	325		71%
Beta-cryptoxanthine (µg)	99,8	57		33%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1006	575		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	2,9		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,2	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,7		
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)	6	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,7	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)	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)	4,2	2,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1139	651		
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