Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,3 kcal per maaltijd · 31 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 9) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazie, in blik of glas	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	98,3	131			1%
kcal (kcal)	23,3	31			1%
Eiwit (g)	2,4	3,2	41,3		4%
Koolhydraten (g)	0,98	1,3	16,8		0%
Suiker (g)	0,53	0,7	9,0		1%
Water (g)	68,8	91,7			5%
Vet (g)	0,68	0,9	26,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	3	19,4		8%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	2,9		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,38	0,5			2%
Omega 3 (g)	0,3	0,4			22%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,44			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	0,23	0,3		1%
B6 (mg)	0,08	0,1		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,5	10		10%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	3,5		20%
K (µg)	431	575		616%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,4	89,9		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	200		15%
Fosfor (mg)	30	40		5%
Magnesium (mg)	57,8	77		17%
Koper (mg)	0,05	0,07		6%
Jodium (µg)	1,5	2		1%

IJzer (mg)	1,1	1,4	10%
Selenium (µg)	1,5	2	2%
Zink (mg)	0,45	0,6	5%
Kalium (mg)	188	250	5%
Natrium (mg)	84	112	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2903	3871		73%
Alfa-caroteen (µg)	6,8	9		1%
Luteine (µg)	4971	6628		249%
Zeaxanthine (µg)	13,5	18		7%
Lycopeen (µg)	113	150		2%
RAE (µg)	244	325		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	42,8	57		14%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	431	575		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	3,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,45	0,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,53	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)	2,6	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	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)	1,1	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	488	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