# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 24) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Spinazie, in witte saus met halfvolle melk | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 473 | 315 | | | 6% |
| kcal (kcal) | 113 | 75 | | | 6% |
| Eiwit (g) | 4,6 | 3,1 | 16,4 | | 8% |
| Koolhydraten (g) | 9,2 | 6,2 | 32,8 | | 4% |
| Suiker (g) | 6,9 | 4,6 | 24,4 | | 14% |
| Water (g) | 138 | 92,1 | | | 9% |
| Vet (g) | 6,1 | 4,1 | 48,8 | | 7% |
| Cholesterol (mg) | 8,6 | 5,7 | | | 3% |
| Vezels (g) | 1,1 | 0,74 | 2,0 | | 4% |
| Verzadigd (g) | 1,9 | 1,3 | 15,5 | | 9% |
| EOV (g) | 2,4 | 1,6 | | | 3% |
| MOV (g) | 1,3 | 0,87 | | | 5% |
| Omega 3 (g) | 0,39 | 0,26 | | | 29% |
| Omega 6 (g) | 0,89 | 0,59 | | | 10% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,39 | 0,26 | | | 35% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0 | 0 | | | 0% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,08 | 0,05 | | 7% |
| B2 (mg) | 0,3 | 0,2 | | 18% |
| B3 (mg) | 1,7 | 1,1 | | 10% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0,42 | 0,28 | | 15% |
| C (mg) | 21,6 | 14,4 | | 29% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1,4 | 0,95 | | 11% |
| K (µg) | 146 | 97,4 | | 209% |
| A (µg) | 28,7 | 19,1 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 75,9 | 50,6 | | 25% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 176 | 117 | | 18% |
| Fosfor (mg) | 118 | 78,5 | | 21% |
| Magnesium (mg) | 40,3 | 26,9 | | 12% |
| Koper (mg) | 0,06 | 0,04 | | 7% |
| Jodium (µg) | 59,1 | 39,4 | | 39% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1 | 0,7 | 9% |
| Selenium (µg) | 8,4 | 5,6 | 12% |
| Zink (mg) | 0,69 | 0,46 | 8% |
| Kalium (mg) | 488 | 325 | 14% |
| Natrium (mg) | 739 | 493 | 49% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 1575 | 1050 | | 39% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 159 | 106 | | 20% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 0,74 | 0,49 | | |
| Polysacchariden (g) | 2,4 | 1,6 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,21 | 0,14 | | |
| Som van vetzuren (g) | 5,7 | 3,8 | | |
| Transvetten (g) | 0,04 | 0,03 | | |
| EPA (g) | 0 | 0 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0 | 0 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 1,4 | 0,95 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | – | – | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | – | – | | |
| Delta-tocoferol (mg) | – | – | | |
| fatty acid 4:0 (butyric acid) (g) | – | – | | |
| fatty acid 6:0 (caproic acid) (g) | – | – | | |
| fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g) | – | – | | |
| fatty acid 10:0 (capric acid) (g) | – | – | | |
| 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) | – | – | | |
| IJzer non-haem (mg) | – | – | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | – | – | | |
| 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