Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 0) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazie, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	216	108			3%
kcal (kcal)	52	26			3%
Eiwit (g)	6,4	3,2	49,2		11%
Koolhydraten (g)	1,8	0,9	13,8		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	184	91,9			12%
Vet (g)	1,2	0,6	20,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2	15,4		13%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	3,5		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,3			44%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,64	0,32			58%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,52	0,26		47%
B2 (mg)	0,4	0,2		25%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	0,26	0,13		18%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	788	394		1126%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	262	131		87%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	210	105		21%
Fosfor (mg)	124	62		23%
Magnesium (mg)	110	55		31%
Koper (mg)	0,22	0,11		24%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	4	2	36%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	1078	539	31%
Natrium (mg)	26	13	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4382	2191		110%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	8384	4192		419%
Zeaxanthine (µg)	16	8		8%
Lycopeen (µg)	144	72		3%
RAE (µg)	366	183		46%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	788	394		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	3,2		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	0,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	730	365		

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