Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 30) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 24 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spitskool, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	176	88			2%
kcal (kcal)	42	21			2%
Eiwit (g)	2,2	1,1	21,0		4%
Koolhydraten (g)	3,2	1,6	30,5		1%
Suiker (g)	3,2	1,6	30,5		6%
Water (g)	188	93,8			13%
Vet (g)	1,2	0,6	25,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	2,5	23,8		17%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	4,3		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,17			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	16	8		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	129	64,5		184%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	23		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78	39		8%
Fosfor (mg)	64	32		12%
Magnesium (mg)	16	8		5%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,4	0,2	4%
Kalium (mg)	282	141	8%
Natrium (mg)	20	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1252	626		31%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	252	126		13%
Zeaxanthine (µg)	30	15		15%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	104	52		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	129	64,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	1,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,4		
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)	0,8	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	208	104		
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