Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 38) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spitskool, vers, rauw of gekookt	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	528	176			6%
kcal (kcal)	126	42			6%
Eiwit (g)	9	3	28,6		16%
Koolhydraten (g)	12	4	38,1		5%
Suiker (g)	12	4	38,1		24%
Water (g)	270	90			18%
Vet (g)	3	1	21,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,5	2,5	11,9		25%
Verzadigd (g)	0,6	0,2	4,3		3%
EOV (g)	0,3	0,1			0%
MOV (g)	1,2	0,4			5%
Omega 3 (g)	0,9	0,3			66%
Omega 6 (g)	0,3	0,1			3%
Omega 3 ALA (g)	0,87	0,29			78%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,04		11%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	0,6	0,2		4%
B6 (mg)	0,3	0,1		20%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	108	36		144%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,2		5%
K (µg)	180	60		257%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	90	30		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	50		15%
Fosfor (mg)	90	30		16%
Magnesium (mg)	36	12		10%
Koper (mg)	0,21	0,07		23%
Jodium (µg)	6	2		4%

IJzer (mg)	1,5	0,5	14%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,6	0,2	7%
Kalium (mg)	900	300	26%
Natrium (mg)	30	10	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1845	615		46%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	399	133		20%
Zeaxanthine (µg)	36	12		18%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	153	51		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	180	60		
Eiwit plantaardig (g)	9	3		16%
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)	2,1	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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,12	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	309	103		

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