Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

35,3 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 12) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spruitjes, diepvries, gekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	146	195			2%
kcal (kcal)	35,3	47			2%
Eiwit (g)	1,7	2,3	19,6		3%
Koolhydraten (g)	4,2	5,6	47,7		2%
Suiker (g)	1,1	1,4	11,9		2%
Water (g)	64,5	86			4%
Vet (g)	0,53	0,7	13,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	4,5	19,1		11%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	1,9		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,23	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,2			11%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,24			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,09		6%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	0,38	0,5		2%
B6 (mg)	0,21	0,28		14%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	45	60		60%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,68	0,9		5%
K (µg)	89,6	120		128%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	71,5	95,3		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,8	29		2%
Fosfor (mg)	12,8	17		2%
Magnesium (mg)	9,8	13		3%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,75	1	7%
Selenium (µg)	7,5	10	11%
Zink (mg)	0,29	0,38	3%
Kalium (mg)	309	412	9%
Natrium (mg)	5,3	7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	416	555		10%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	466	621		23%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	34,5	46		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	89,6	120		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	2,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,2	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,38	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)	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)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	69,8	93		
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