Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 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, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	390	195			5%
kcal (kcal)	94	47			5%
Eiwit (g)	4,6	2,3	19,6		8%
Koolhydraten (g)	11,2	5,6	47,7		4%
Suiker (g)	2,8	1,4	11,9		6%
Water (g)	172	86			11%
Vet (g)	1,4	0,7	13,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9	4,5	19,1		30%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1,9		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,24			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,16	0,08		10%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	0,38	0,19		26%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	264	132		352%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	254	127		363%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	191	95,3		64%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76	38		8%
Fosfor (mg)	170	85		31%
Magnesium (mg)	44	22		13%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	20	10	29%
Zink (mg)	0,62	0,31	7%
Kalium (mg)	824	412	24%
Natrium (mg)	14	7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	342	171		9%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	684	342		34%
Zeaxanthine (µg)	66	33		33%
Lycopeen (µg)	28	14		1%
RAE (µg)	30	15		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	18	9		6%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	254	127		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	2,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,4	4,2		
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)	1,2	0,6		
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)	1,2	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	58	29		
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