Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28,5 kcal per maaltijd · 38 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 0) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tajerblad, bereid zonder vet	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	119	159			1%
kcal (kcal)	28,5	38			1%
Eiwit (g)	3,5	4,6	48,4		6%
Koolhydraten (g)	0,68	0,9	9,5		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	66	88			4%
Vet (g)	0,83	1,1	26,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	3,4	17,9		9%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,4	0,53		25%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	1,3		8%
K (µg)	119	159		170%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	266	354		27%
Fosfor (mg)	45,8	61		8%
Magnesium (mg)	29,3	39		8%
Koper (mg)	0,08	0,1		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,75	1	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,98	1,3	11%
Kalium (mg)	406	541	12%
Natrium (mg)	91,5	122	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5939	7919		148%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	495	660		62%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	119	159		
Eiwit plantaardig (g)	3,5	4,6		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,68	0,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,53	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)	0,98	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,2		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	990	1320		

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