Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

14,3 kcal per maaltijd · 19 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 21) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tajerblad, rauw, 100% natuurlijk	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	59,3	79			1%
kcal (kcal)	14,3	19			1%
Eiwit (g)	1,5	2	42,1		3%
Koolhydraten (g)	1,5	2	42,1		1%
Suiker (g)	0,75	1	21,1		2%
Water (g)	67,5	90			5%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,4	14,7		4%
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)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,11	0,14		7%
B3 (mg)	0,68	0,9		4%
B6 (mg)	0,14	0,19		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,3	27		27%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	81,5	109		116%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,3	39		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	135	180		14%
Fosfor (mg)	32,3	43		6%
Magnesium (mg)	33,8	45		10%
Koper (mg)	0,24	0,32		27%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	1,9	13%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,68	0,9	8%
Kalium (mg)	720	960	21%
Natrium (mg)	6,8	9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4640	6186		116%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	387	516		48%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	81,5	109		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	2		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	–	–		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	773	1031		

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