Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

5,2 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 32) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ui, gekookt voor in een salade	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	22,2	111			0%
kcal (kcal)	5,2	26			0%
Eiwit (g)	0,24	1,2	18,5		0%
Koolhydraten (g)	0,7	3,5	53,8		0%
Suiker (g)	0,42	2,1	32,3		1%
Water (g)	18,4	92,2			1%
Vet (g)	0,06	0,3	10,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,46	2,3	17,7		2%
Verzadigd (g)	0,02	0,1	3,5		0%
EOV (g)	0,02	0,1			0%
MOV (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,14	0,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,07		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,8	9		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,4		1%
K (µg)	38,7	193		55%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,8	58,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	50		1%
Fosfor (mg)	10,2	51		2%
Magnesium (mg)	2,6	13		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,5	2,5		0%

IJzer (mg)	0,16	0,8	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,15	0,74	2%
Kalium (mg)	63,2	316	2%
Natrium (mg)	5,4	27	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	63,8	319		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	92,6	463		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	5,4	27		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	38,7	193		
Eiwit plantaardig (g)	0,24	1,2		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,28	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,06	0,3		
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)	0,08	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,16	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,6	53		
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