Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

9 kcal per maaltijd · 18 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Veldsla, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	37	74			0%
kcal (kcal)	9	18			0%
Eiwit (g)	1,3	2,6	57,8		2%
Koolhydraten (g)	0,25	0,5	11,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	46,9	93,8			3%
Vet (g)	0,1	0,2	10,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,85	1,7	18,9		3%
Verzadigd (g)	0,05	0,1	5,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,05	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	0,2	0,4		1%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	8		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	83,5	167		119%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	26		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,5	79		4%
Fosfor (mg)	24	48		4%
Magnesium (mg)	14	28		4%
Koper (mg)	0,04	0,07		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,55	1,1	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,16	0,32	2%
Kalium (mg)	245	489	7%
Natrium (mg)	2,5	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1827	3654		46%
Alfa-caroteen (µg)	40	80		6%
Luteine (µg)	2935	5870		147%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	155	310		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	23	46		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	83,5	167		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	2,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,2	0,4		
Polysacchariden (g)	0,2	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,1	0,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,55	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	310	620		
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