Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

2,2 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 20) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Verse tuinkruiden, onbewerkt	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	8,9	178			0%
kcal (kcal)	2,2	43			0%
Eiwit (g)	0,17	3,3	30,7		0%
Koolhydraten (g)	0,2	4,1	38,1		0%
Suiker (g)	0,1	2,1	19,5		0%
Water (g)	4,3	85,6			0%
Vet (g)	0,04	0,7	14,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,16	3,2	14,9		1%
Verzadigd (g)	0,01	0,2	4,2		0%
EOV (g)	0,01	0,2			0%
MOV (g)	0,01	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,12			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,08		0%
B2 (mg)	0,01	0,2		1%
B3 (mg)	0,04	0,8		0%
B6 (mg)	0,01	0,25		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,7	54		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	1,1		0%
K (µg)	9,8	196		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	75		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	125		1%
Fosfor (mg)	2,2	43		0%
Magnesium (mg)	1,3	26		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,03	0,5		0%

IJzer (mg)	0,21	4,2	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,03	0,62	0%
Kalium (mg)	25,0	499	1%
Natrium (mg)	1,2	24	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	100	2001		3%
Alfa-caroteen (µg)	0,1	2		0%
Luteine (µg)	78,6	1572		4%
Zeaxanthine (µg)	0,55	11		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,4	167		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,1	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,8	196		
Eiwit plantaardig (g)	0,17	3,3		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,01	0,2		
Polysacchariden (g)	0,1	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,03	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)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,21	4,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,7	334		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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