Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

3,8 kcal per maaltijd · 19 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 13) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Waterkers, rauw	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	15,6	78			0%
kcal (kcal)	3,8	19			0%
Eiwit (g)	0,4	2	42,1		1%
Koolhydraten (g)	0,32	1,6	33,7		0%
Suiker (g)	0,12	0,6	12,6		0%
Water (g)	18,8	94,1			1%
Vet (g)	0,04	0,2	9,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,24	1,2	12,6		1%
Verzadigd (g)	0,02	0,08	3,8		0%
EOV (g)	< 0,01	0,02			0%
MOV (g)	0,03	0,13			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,09			1%
Omega 6 (g)	0,01	0,04			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,1		2%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,21	1		1%
B6 (mg)	0,03	0,13		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12	60		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,6	82,8		2%
Fosfor (mg)	13,7	68,3		2%
Magnesium (mg)	3,4	17		1%
Koper (mg)	0,03	0,14		3%
Jodium (µg)	2,7	13,5		2%

IJzer (mg)	0,32	1,6	3%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,04	0,2	0%
Kalium (mg)	62	310	2%
Natrium (mg)	12	60	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	802	4010		20%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,8	334		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,32		
Polysacchariden (g)	0,02	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	0,03	0,16		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	134	668		

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