Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

13,8 kcal per maaltijd · 11 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 43) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wintermeloen, Chinees, gekookt, met zout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	60	48			1%
kcal (kcal)	13,8	11			1%
Eiwit (g)	0,5	0,4	14,5		1%
Koolhydraten (g)	1,8	1,5	52,7		1%
Suiker (g)	1,5	1,2	42,9		3%
Water (g)	120	96,1			8%
Vet (g)	0,25	0,2	16,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	1	18,2		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,02	1,3		0%
EOV (g)	0,05	0,04			0%
MOV (g)	0,11	0,09			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,11	0,09			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,52	0,42		3%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	13,1	10,5		18%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,08		1%
K (µg)	3,5	2,8		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	21,3	17		4%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,48	0,38	4%
Selenium (µg)	0,25	0,2	0%
Zink (mg)	0,74	0,59	8%
Kalium (mg)	6,3	5	0%
Natrium (mg)	429	343	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,5	2,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,1	0,08		
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)	–	–		
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