Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 59) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Winterpeen, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	282	141			3%
kcal (kcal)	68	34			3%
Eiwit (g)	1,2	0,6	7,1		2%
Koolhydraten (g)	11,2	5,6	65,9		4%
Suiker (g)	10	5	58,8		20%
Water (g)	180	89,8			12%
Vet (g)	0,6	0,3	7,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,2	3,1	18,2		21%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	2,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	1	0,5		6%
B6 (mg)	0,17	0,09		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	14,8	7,4		21%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,6	20,3		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64	32		6%
Fosfor (mg)	52	26		9%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	5	2,5		3%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,34	0,17	4%
Kalium (mg)	452	226	13%
Natrium (mg)	64	32	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22246	11123		556%
Alfa-caroteen (µg)	7040	3520		1006%
Luteine (µg)	630	315		32%
Zeaxanthine (µg)	16	8		8%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2148	1074		269%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	14,8	7,4		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	0,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,2	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	2	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4294	2147		

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