Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32 kcal per maaltijd · 16 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 45) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 35 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witte kool, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	136	68			2%
kcal (kcal)	32	16			2%
Eiwit (g)	1,8	0,9	22,5		3%
Koolhydraten (g)	3,6	1,8	45,0		1%
Suiker (g)	3,6	1,8	45,0		7%
Water (g)	188	94,1			13%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,6	2,8	35,0		19%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	0,6	0,3		4%
B6 (mg)	0,2	0,1		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30	15		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	129	64,5		184%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	23		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	102	51		10%
Fosfor (mg)	48	24		9%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	0,14	0,07	2%
Kalium (mg)	294	147	8%
Natrium (mg)	30	15	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26	13		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40	20		2%
Zeaxanthine (µg)	50	25		25%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	129	64,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	0,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	4	2		
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