Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 30 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 53) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wittekool, rauw	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	124			4%
kcal (kcal)	90	30			5%
Eiwit (g)	6	2	26,7		11%
Koolhydraten (g)	12	4	53,3		5%
Suiker (g)	12	4	53,3		24%
Water (g)	273	91			18%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,4	2,8	18,7		28%
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)	0,12	0,04		11%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	0,9	0,3		5%
B6 (mg)	0,45	0,15		30%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	87	29		116%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,2		5%
K (µg)	180	60		257%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	90	30		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90	30		9%
Fosfor (mg)	90	30		16%
Magnesium (mg)	27	9		8%
Koper (mg)	0,03	0,01		3%
Jodium (µg)	6	2		4%

IJzer (mg)	1,5	0,5	14%
Selenium (µg)	3	1	4%
Zink (mg)	0,69	0,23	8%
Kalium (mg)	600	200	17%
Natrium (mg)	24	8	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	12		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	90	30		5%
Zeaxanthine (µg)	147	49		74%
Lycopeen (µg)	18	6		0%
RAE (µg)	3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	180	60		
Eiwit plantaardig (g)	6	2		11%
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)	–	–		
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)	1,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	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