Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

64 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 61) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortel, gekookt gemiddeld	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	268	134			3%
kcal (kcal)	64	32			3%
Eiwit (g)	1,4	0,7	8,8		3%
Koolhydraten (g)	10,4	5,2	65,0		4%
Suiker (g)	9,8	4,9	61,3		20%
Water (g)	181	90,4			12%
Vet (g)	0,6	0,3	8,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,8	2,9	18,1		19%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	2,8		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
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)	0,14	0,07		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6	3		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	14,8	7,4		21%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,2	29,1		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	28		6%
Fosfor (mg)	54	27		10%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	5	2,5		3%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,46	0,23	5%
Kalium (mg)	430	215	12%
Natrium (mg)	52	26	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17702	8851		443%
Alfa-caroteen (µg)	5836	2918		834%
Luteine (µg)	562	281		28%
Zeaxanthine (µg)	14	7		7%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1718	859		215%
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)	1,4	0,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,8	0,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,7		
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)	–	–		
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)	3436	1718		

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