Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

50,8 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 52) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortel, in blik of glas, gekookt	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	214	122			3%
kcal (kcal)	50,8	29			3%
Eiwit (g)	1,2	0,7	9,7		2%
Koolhydraten (g)	9,3	5,3	73,1		4%
Suiker (g)	6,7	3,8	52,4		13%
Water (g)	163	93			11%
Vet (g)	0,35	0,2	6,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,2	1,8	12,4		11%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,18	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,18	0,1			2%
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)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,53	0,3		3%
B6 (mg)	0,08	0,05		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,8	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,6		8%
K (µg)	13,0	7,4		19%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,8	25		4%
Fosfor (mg)	26,3	15		5%
Magnesium (mg)	8,8	5		3%
Koper (mg)	0,1	0,06		12%
Jodium (µg)	4,4	2,5		3%

IJzer (mg)	0,35	0,2	3%
Selenium (µg)	1,8	1	3%
Zink (mg)	0,25	0,14	3%
Kalium (mg)	182	104	5%
Natrium (mg)	268	153	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12688	7250		317%
Alfa-caroteen (µg)	4580	2617		654%
Luteine (µg)	411	235		21%
Zeaxanthine (µg)	3,5	2		2%
Lycopeen (µg)	3,5	2		0%
RAE (µg)	1248	713		156%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	13,0	7,4		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	0,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,8	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,18	0,1		
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)	0,35	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2497	1427		

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