Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,3 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 63) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete aardappelblad, gestoomd, met zout	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	108	144			1%
kcal (kcal)	26,3	35			1%
Eiwit (g)	1,6	2,2	24,9		3%
Koolhydraten (g)	4,1	5,5	62,6		2%
Suiker (g)	4,1	5,5	62,6		8%
Water (g)	66,9	89,2			4%
Vet (g)	0,26	0,34	8,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	1,9	10,9		5%
Verzadigd (g)	0,05	0,07	1,7		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,1	0,13			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,11			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,11		8%
B2 (mg)	0,2	0,27		13%
B3 (mg)	1	1,3		6%
B6 (mg)	0,12	0,16		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	1,5		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	0,96		6%
K (µg)	81,5	109		116%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,8	49		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,8	33		2%
Fosfor (mg)	30	40		5%
Magnesium (mg)	36	48		10%
Koper (mg)	0,02	0,03		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,47	0,63	4%
Selenium (µg)	0,68	0,9	1%
Zink (mg)	0,20	0,26	2%
Kalium (mg)	234	312	7%
Natrium (mg)	187	249	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1294	1725		32%
Alfa-caroteen (µg)	24,8	33		4%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	110	147		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	33,8	45		11%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	81,5	109		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,72	0,96		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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