Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,5 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 34 en% · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 25 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete aardappelblad, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	131	175			2%
kcal (kcal)	31,5	42			2%
Eiwit (g)	1,9	2,5	23,7		3%
Koolhydraten (g)	2,6	3,5	33,5		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	65,1	86,8			4%
Vet (g)	0,38	0,51	10,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	5,3	25,2		13%
Verzadigd (g)	0,08	0,11	2,4		0%
EOV (g)	0,02	0,02			0%
MOV (g)	0,17	0,23			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,14	0,19			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,16		11%
B2 (mg)	0,26	0,35		16%
B3 (mg)	1,3	1,7		8%
B6 (mg)	0,14	0,19		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,3	11		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	227	302		324%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,75	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	78		6%
Fosfor (mg)	60,8	81		11%
Magnesium (mg)	52,5	70		15%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,73	0,97	7%
Selenium (µg)	0,68	0,9	1%
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	381	508	11%
Natrium (mg)	4,5	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1663	2217		42%
Alfa-caroteen (µg)	31,5	42		5%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	142	189		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	43,5	58		14%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	227	302		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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