Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28 kcal per maaltijd · 14 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 0) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 46 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zuurkool, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	116	58			1%
kcal (kcal)	28	14			1%
Eiwit (g)	1,8	0,9	25,7		3%
Koolhydraten (g)	2	1	28,6		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	185	92,7			12%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,4	3,2	45,7		21%
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)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,34	0,17		23%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30	15		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	62,4	31,2		89%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92	46		9%
Fosfor (mg)	60	30		11%
Magnesium (mg)	16	8		5%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	0,2	0,1	2%
Kalium (mg)	276	138	8%
Natrium (mg)	578	289	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	18		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	40	20		2%
Zeaxanthine (µg)	50	25		25%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4	2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	50,2	25,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	0,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2	1		
K2 (µg)	12,2	6,1		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	3		
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