

Tabel voedingswaarden kolen: Voedingswaarden per 100 g, per 200 g en de procentuele bijdrage van een portie (200 g) aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor voedingsvezel, vitamine A, vitamine C, foliumzuur en vitamine K.

	Voedingsvezels (g/dag) ¹			Vitamine A (µg/dag) ²			Vitamine C (mg/dag) ³			Foliumzuur (µg/dag) ⁴			Vitamine K (µg/dag) ⁵		
	Per 100 g	Per 200 g	%bijdrage 200 g	Per 100 g	Per 200 g	%bijdrage 200 g	Per 100 g	Per 200 g	%bijdrage 200 g	Per 100 g	Per 200 g	%bijdrage 200 g	Per 100 g	Per 200 g	%bijdrage 200 g
Bloemkool	2,9	5,8	23%	1	2	0%	58	116	105%	0	0	0%	31	62	103%
Broccoli	3,1	6,2	25%	164	328	47%	110	220	200%	113,1	226,2	90%	185	370	617%
Chinese kool	2,5	5	20%	120	240	34%	23	46	42%	96,2	192,4	77%	31,8	63,6	106%
Paksoi	1,2	2,4	10%	300	600	86%	21	42	38%	56,2	112,4	45%	31,8	63,6	106%
Savooikool*	3,1	6,2	25%	2	4	1%	40	80	73%	0	0	0%	242	484	807%
Raap	3,5	7	28%	12	24	3%	20	40	36%	20	40	16%	/	/	/
Spruiten	8,2	16,4	66%	43	86	12%	97	194	176%	159	318	127%	153	306	510
Rode kool	2,6	5,2	21%	3	6	1%	58	116	105%	24	48	19%	38,2	76,4	127%
Groene kool	2,2	4,4	18%	10	20	3%	80	160	145%	69	138	55%	242	484	807%
Witte kool	1,6	3,2	13%	14	28	4%	44	88	80%	30	60	24%	60	120	200%

Voedingswaarden afkomstig van Belgische voedingsmiddelentabel en het Nederlands voedingsstoffenbestand (NEVO) (www.internubel.be en www.nevo.nl – geraadpleegd op 23 juli 2019).

ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens Hoge Gezondheidsraad België 2016.

¹: ADH voedingsvezels = minimaal 25 g/dag

²: ADH vitamine A = 750 (M), 650 (V) µg/dag

³: ADH vitamine C = 110 mg/dag

⁴: ADH foliumzuur = 200-300 µg/dag

⁵: ADH vitamine K = 50-70 µg/dag

Tabel voedingswaarden kolen: Voedingswaarden per 100 g, per 200 g en de procentuele bijdrage van een portie (200 g) aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6, calcium en kalium.

	Vitamine B1 (mg/dag) ¹			Vitamine B2 (mg/dag) ²			Vitamine B6 (mg/dag) ³			Calcium (mg/dag) ⁴			Kalium (mg/dag) ⁵		
	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>
Bloemkool	0,04	0,08	5% (M) 7% (V)	0,05	0,1	7% (M) 8% (V)	0,2	0,4	13% (M) 20% (V)	30	60	6%	349	698	20%
Broccoli	0,1	0,2	13% (M) 18% (V)	0,3	0,6	40% (M) 50% (V)	0,21	0,42	14% (M) 21% (V)	43	86	9%	340	680	19%
Chinese kool	0,03	0,06	4% (M) 5% (V)	0,04	0,08	5% (M) 7% (V)	0,05	0,1	3% (M) 5% (V)	125	250	26%	250	500	14%
Paksoi	0,09	0,18	12% (M) 16% (V)	0	0	0% (M) 0% (V)	0,11	0,22	7% (M) 11% (V)	54	108	11%	230	460	13%
Savooikool	0,04	0,08	5% (M) 7% (V)	0,04	0,08	5% (M) 7% (V)	0,15	0,3	10% (M) 15% (V)	50	100	11%	300	600	17%
Raap	0,04	0,08	5% (M) 7% (V)	0,05	0,1	7% (M) 8% (V)	0,08	0,16	5% (M) 8% (V)	45	90	9%	269	538	15%
Spruiten	0,17	0,34	23% (M) 31% (V)	0,08	0,16	11% (M) 13% (V)	0,22	0,44	15% (M) 22% (V)	41	82	9%	511	1022	29%
Rode kool	0,08	0,16	11% (M) 15% (V)	0,04	0,08	5% (M) 7% (V)	0,12	0,24	8% (M) 12% (V)	41	82	9%	231	462	13%
Groene kool	0,1	0,2	13% (M) 18% (V)	0,15	0,3	20% (M) 25% (V)	0,2	0,4	13% (M) 20% (V)	75	150	16%	300	600	17%
Witte kool	0,06	0,12	8% (M) 11% (V)	0,03	0,06	4% (M) 5% (V)	0,15	0,3	10% (M) 15% (V)	55	110	12%	189	378	11%

Voedingswaarden afkomstig van Belgische voedingsmiddelentabel en NEVO. ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens Hoge Gezondheidsraad België 2016.

¹: ADH vitamine B1 = 1,5 (M), 1,1 (V) mg/dag

²: ADH vitamine B2 = 1,5 (M), 1,2 (V) mg/dag

³: ADH vitamine B6 = 3,0 (M), 2,0 (V) mg/dag

⁴: ADH calcium = 950 mg/dag

⁵: ADH kalium = 3000-4000 mg/dag