Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

36,8 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 78) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Artisjok, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	156	208			2%
kcal (kcal)	36,8	49			2%
Eiwit (g)	1,5	2	16,3		3%
Koolhydraten (g)	7,1	9,5	77,6		3%
Suiker (g)	7,1	9,5	77,6		14%
Water (g)	61,5	82			4%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,5	6,1		4%
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)	0,11	0,14		10%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,68	0,9		4%
B6 (mg)	0,02	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6	8		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,2		1%
K (µg)	11,1	14,8		16%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	51	68		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,8	53		4%
Fosfor (mg)	97,5	130		18%
Magnesium (mg)	16,5	22		5%
Koper (mg)	0,07	0,09		8%
Jodium (µg)	0,38	0,5		0%

IJzer (mg)	1,1	1,5	10%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,38	0,5	4%
Kalium (mg)	265	353	8%
Natrium (mg)	35,3	47	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,3	47		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	122	163		6%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,1	14,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	2		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
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)	–	–		
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)	1,1	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	8		
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