Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,3 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 10) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 36 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Artisjokharten, in blik of glas, geschikt voor directe consumptie	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	84,8	113			1%
kcal (kcal)	20,3	27			1%
Eiwit (g)	1,6	2,1	31,1		3%
Koolhydraten (g)	1,1	1,5	22,2		0%
Suiker (g)	0,53	0,7	10,4		1%
Water (g)	67,5	90			5%
Vet (g)	0,3	0,4	13,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	4,8	35,6		12%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	3,3		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,14			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,37		25%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	0,53	0,7		3%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,3	3		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,83	1,1		6%
K (µg)	18,5	24,6		26%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	47	62,6		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	28		2%
Fosfor (mg)	34,5	46		6%
Magnesium (mg)	18,8	25		5%
Koper (mg)	0,09	0,12		10%
Jodium (µg)	0,98	1,3		1%

IJzer (mg)	0,75	1	7%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,29	0,39	3%
Kalium (mg)	138	184	4%
Natrium (mg)	292	389	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,8	37		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	110	146		5%
Zeaxanthine (µg)	30,8	41		15%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,3	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,8	5		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	18,5	24,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,6	2,1		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,23	0,3		
Polysacchariden (g)	0,6	0,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,3		
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)	0,83	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
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)	0,75	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,3	7		
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