Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

12,8 kcal per maaltijd · 17 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 42) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Asperge, witte asperges, in blik of glas	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	54,8	73			1%
kcal (kcal)	12,8	17			1%
Eiwit (g)	1,1	1,4	32,9		2%
Koolhydraten (g)	1,4	1,9	44,7		1%
Suiker (g)	1,4	1,8	42,4		3%
Water (g)	71,8	95,7			5%
Vet (g)	0,23	0,3	15,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,9	1,2	14,1		3%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	5,3		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
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)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,38	0,5		2%
B6 (mg)	0,02	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9	12		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,3		2%
K (µg)	31	41,3		44%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	130	173		43%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	15		1%
Fosfor (mg)	22,5	30		4%
Magnesium (mg)	7,5	10		2%
Koper (mg)	0,11	0,14		12%
Jodium (µg)	0,53	0,7		0%

IJzer (mg)	0,45	0,6	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,38	0,5	4%
Kalium (mg)	150	200	4%
Natrium (mg)	233	310	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	31	41,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	1,4		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,08	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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)	0,45	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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