Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

27 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 19) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groene asperge gekookt, gekookte asperge, zonder toevoegingen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	113	113			1%
kcal (kcal)	27	27			1%
Eiwit (g)	2,7	2,7	40,0		5%
Koolhydraten (g)	1,7	1,7	25,2		1%
Suiker (g)	1,3	1,3	19,3		3%
Water (g)	92,7	92,7			6%
Vet (g)	0,3	0,3	10,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	2,2	16,3		7%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	3,3		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,2			2%
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)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	0,7	0,7		4%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,5		12%
K (µg)	12,5	12,5		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	69,9	69,9		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	21		2%
Fosfor (mg)	49	49		9%
Magnesium (mg)	10	10		3%
Koper (mg)	0,11	0,11		12%
Jodium (µg)	10	10		7%

IJzer (mg)	0,6	0,6	5%
Selenium (µg)	10	10	14%
Zink (mg)	0,49	0,49	5%
Kalium (mg)	220	220	6%
Natrium (mg)	3	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	438	438		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37	37		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	12,5	12,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	2,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,2	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,7	0,7		
Som van vetzuren (g)	0,2	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)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	73	73		
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