Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,7 kcal per maaltijd · 251 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 6) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hummus, met groente	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	156	1039			2%
kcal (kcal)	37,7	251			2%
Eiwit (g)	0,80	5,3	8,4		1%
Koolhydraten (g)	1,7	11	17,5		1%
Suiker (g)	0,6	4	6,4		1%
Water (g)	8,4	56,1			1%
Vet (g)	2,9	19,1	68,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	7	5,6		4%
Verzadigd (g)	0,54	3,6	12,9		2%
EOV (g)	1,1	7,3			1%
MOV (g)	1,1	7,1			4%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	1	6,7			11%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,38			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,18	1,2		1%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,45	3		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,83	5,5		6%
K (µg)	1	6,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	21		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	32		0%
Fosfor (mg)	13,2	88		2%
Magnesium (mg)	5,9	39		2%
Koper (mg)	0,03	0,2		3%
Jodium (µg)	0,09	0,6		0%

IJzer (mg)	0,20	1,3	2%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,13	0,86	1%
Kalium (mg)	31,8	212	1%
Natrium (mg)	63,6	424	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,4	36		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,4	9		0%
Zeaxanthine (µg)	0,15	1		0%
Lycopeen (µg)	0,15	1		0%
RAE (µg)	0,45	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	6,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,80	5,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,08	0,5		
Polysacchariden (g)	1	6,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	13,7		
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)	0,74	4,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	3		
Delta-tocoferol (mg)	0,26	1,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,05		
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)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,20	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	6		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,02		

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