Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48 kcal per maaltijd · 320 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 1) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hummus, naturel	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	199	1324			2%
kcal (kcal)	48	320			2%
Eiwit (g)	1,2	7,7	9,6		2%
Koolhydraten (g)	1,7	11,3	14,1		1%
Suiker (g)	0,12	0,8	1,0		0%
Water (g)	7,2	48			0%
Vet (g)	3,9	25,8	72,6		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,81	5,4	3,4		3%
Verzadigd (g)	0,63	4,2	11,8		3%
EOV (g)	2,0	13			2%
MOV (g)	1,1	7,4			5%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	1,1	7			12%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
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)	0,27	1,8		2%
B6 (mg)	0,02	0,11		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,53	3,5		4%
K (µg)	0,45	3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	30,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,4	29		0%
Fosfor (mg)	17,4	116		3%
Magnesium (mg)	9,3	62		3%
Koper (mg)	0,05	0,31		5%
Jodium (µg)	0,12	0,8		0%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	0,9	6	1%
Zink (mg)	0,18	1,2	2%
Kalium (mg)	19,5	130	1%
Natrium (mg)	71,4	476	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,15	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,45	3		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	7,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,06	0,4		
Polysacchariden (g)	1,6	10,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,7	24,5		
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)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	2		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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