Recept

Recept · 1 maaltijd · 2 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

3,2 kcal per maaltijd · 158 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 3) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knoflook, rauw	2 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	13,4	670			0%
kcal (kcal)	3,2	158			0%
Eiwit (g)	0,13	6,4	16,2		0%
Koolhydraten (g)	0,62	31	78,5		0%
Suiker (g)	0,02	1	2,5		0%
Water (g)	1,2	58,6			0%
Vet (g)	0,01	0,5	2,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,04	2,1	2,7		0%
Verzadigd (g)	< 0,01	0,1	0,6		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	< 0,01	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	< 0,01	0,2			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,2		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,11		0%
B3 (mg)	0,01	0,7		0%
B6 (mg)	0,02	1,2		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	< 0,01	0,1		0%
K (µg)	0,03	1,7		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,06	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,22	11		0%
Fosfor (mg)	3,1	153		1%
Magnesium (mg)	0,5	25		0%
Koper (mg)	0,01	0,3		1%
Jodium (µg)	0,06	3		0%

IJzer (mg)	0,03	1,7	0%
Selenium (µg)	0,28	14	0%
Zink (mg)	0,02	1,2	0%
Kalium (mg)	8	401	0%
Natrium (mg)	0,34	17	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,1	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,18	9		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,13	6,4		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	30		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,01	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	< 0,01	0,1		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,02	1		
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