Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

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

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 71) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komkommer, gekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	52,5	70			1%
kcal (kcal)	12,8	17			1%
Eiwit (g)	0,75	1	23,5		1%
Koolhydraten (g)	2,3	3	70,6		1%
Suiker (g)	2,3	3	70,6		5%
Water (g)	72,8	97			5%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,23	0,3	3,5		1%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,15	0,2		1%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3	4		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	15,7	20,9		22%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	3,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	20		2%
Fosfor (mg)	22,5	30		4%
Magnesium (mg)	7,5	10		2%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	2,3	3		2%

IJzer (mg)	0,38	0,5	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,17	0,22	2%
Kalium (mg)	150	200	4%
Natrium (mg)	3,8	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12	16		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,75	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	15,7	20,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	2		
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