Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,6 kcal per maaltijd · 13 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 40) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komkommer, met schil rauw	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63,6	53			1%
kcal (kcal)	15,6	13			1%
Eiwit (g)	0,84	0,7	21,5		2%
Koolhydraten (g)	1,6	1,3	40,0		1%
Suiker (g)	1,6	1,3	40,0		3%
Water (g)	116	96,7			8%
Vet (g)	0,48	0,4	27,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,72	0,6	9,2		2%
Verzadigd (g)	0,12	0,1	6,9		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,24	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,12	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,12	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,02		2%
B3 (mg)	0,36	0,3		2%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	4		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,1		1%
K (µg)	25,1	20,9		36%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	6,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	20		2%
Fosfor (mg)	38,4	32		7%
Magnesium (mg)	13,2	11		4%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	3,6	3		2%

IJzer (mg)	1,3	1,1	12%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,76	0,63	8%
Kalium (mg)	224	187	6%
Natrium (mg)	2,4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	110	92		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	392	327		20%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	6	5		0%
RAE (µg)	9,6	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	25,1	20,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,84	0,7		2%
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)	0,36	0,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18	15		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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