Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18 kcal per maaltijd · 15 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 45) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komkommer, rauw zonder schil	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	75,6	63			1%
kcal (kcal)	18	15			1%
Eiwit (g)	0,72	0,6	16,0		1%
Koolhydraten (g)	3	2,5	66,7		1%
Suiker (g)	2	1,7	45,3		4%
Water (g)	115	96,1			8%
Vet (g)	0,24	0,2	12,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,36	0,3	4,0		1%
Verzadigd (g)	0,12	0,1	6,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,12	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
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)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,24	0,2		1%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,2	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	2,4	2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,4	22		3%
Fosfor (mg)	30	25		5%
Magnesium (mg)	12	10		3%
Koper (mg)	0,02	0,02		3%
Jodium (µg)	3,6	3		2%

IJzer (mg)	0,48	0,4	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,26	0,22	3%
Kalium (mg)	174	145	5%
Natrium (mg)	2,4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	79,2	66		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	198	165		10%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,2	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	2		
Eiwit plantaardig (g)	0,72	0,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,96	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,24	0,2		
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)	0,48	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,2	11		
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