Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,8 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 74) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komkommersalade, in schijfjes, met dille en azijn	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	91,5	122			1%
kcal (kcal)	21,8	29			1%
Eiwit (g)	0,57	0,76	10,5		1%
Koolhydraten (g)	4	5,4	74,4		2%
Suiker (g)	4	5,4	74,3		8%
Water (g)	68,5	91,3			5%
Vet (g)	0,10	0,13	3,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,53	0,71	4,9		2%
Verzadigd (g)	0,01	0,02	0,5		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,03	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,07	0,09		4%
B3 (mg)	0,31	0,41		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,5	11,3		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,12		1%
K (µg)	20,5	27,4		29%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	10,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,9	25,2		2%
Fosfor (mg)	22,1	29,5		4%
Magnesium (mg)	8,1	10,8		2%
Koper (mg)	0,02	0,03		3%
Jodium (µg)	23,5	31,4		16%

IJzer (mg)	0,38	0,51	3%
Selenium (µg)	0,45	0,6	1%
Zink (mg)	0,09	0,13	1%
Kalium (mg)	172	230	5%
Natrium (mg)	352	470	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	260	346		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,8	29		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,09	0,12		
Polysacchariden (g)	0,01	0,01		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,55		
Som van vetzuren (g)	0,04	0,05		
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)	0,09	0,12		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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