Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,4 kcal per maaltijd · 238 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 8) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komkommersalade, lunch/borrel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	294	980			4%
kcal (kcal)	71,4	238			4%
Eiwit (g)	0,24	0,8	1,3		0%
Koolhydraten (g)	2,0	6,5	10,9		1%
Suiker (g)	1,5	5	8,4		3%
Water (g)	20,4	68			1%
Vet (g)	6,9	23	87,0		8%
Cholesterol (mg)	3	10			1%
Vezels (g)	0,15	0,5	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,57	1,9	7,2		3%
EOV (g)	4	13,4			5%
MOV (g)	2	6,7			8%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,6	5,2			18%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,06	0,2		0%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,02	0,05		1%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	1,3	4,2		10%
K (µg)	0,45	1,5		1%
A (µg)	2,1	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	5,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,6	22		1%
Fosfor (mg)	7,8	26		1%
Magnesium (mg)	2,1	7		1%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	1,1	3,6		1%

IJzer (mg)	0,09	0,3	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,06	0,19	1%
Kalium (mg)	27,9	93	1%
Natrium (mg)	108	360	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,4	38		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	32,4	108		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	10		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,42	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,12	0,4		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,12	0,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,45	1,5		
K2 (µg)	0,03	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,1		
Som van vetzuren (g)	6,6	22		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,02	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,9	13		
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