Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

7,2 kcal per maaltijd · 48 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 22) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 44) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Raita, komkommer, Indiase yoghurtsaus	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	30,2	201			0%
kcal (kcal)	7,2	48			0%
Eiwit (g)	0,24	1,6	13,2		0%
Koolhydraten (g)	0,39	2,6	21,9		0%
Suiker (g)	0,39	2,6	21,9		1%
Water (g)	13,6	90,8			1%
Vet (g)	0,5	3,3	62,2		1%
Cholesterol (mg)	1,3	8,5			0%
Vezels (g)	0,05	0,34	1,4		0%
Verzadigd (g)	0,35	2,3	44,0		2%
EOV (g)	0,12	0,78			0%
MOV (g)	0,01	0,09			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,05			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,08	0,51		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,01	0,08		0%
C (mg)	0,54	3,6		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,01	0,10		0%
K (µg)	0,75	5		1%
A (µg)	4,8	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	6,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,3	55,2		1%
Fosfor (mg)	8,3	55,2		2%
Magnesium (mg)	1,2	8,1		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	2	13,5		1%

IJzer (mg)	0,02	0,12	0%
Selenium (µg)	0,2	1,3	0%
Zink (mg)	0,03	0,21	0%
Kalium (mg)	21,3	142	1%
Natrium (mg)	22,1	147	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,9	59,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,5	37		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,25		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,31		
Som van vetzuren (g)	0,49	3,3		
Transvetten (g)	0,01	0,07		
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)	0,01	0,10		
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