

Voedingswaarde Ingrediënten per 100 gram

Ingrediënten	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Kikkererwten (AH)	120 KCal.	6,5 g	14 g	2,5 g	0,4 g	7 g	0,3 g
Knoflook, vers	160 KCal.	6,5 g	31 g	0,5 g	0,1 g	2 g	0 g
Olijfolie, mild (AH)	820 KCal.	0 g	0 g	91 g	14 g	0 g	0 g
Tahini (Bio Today)	588 KCal.	18 g	12 g	50 g	7 g	12 g	0,03 g
Citroensap (vers)*	32 KCal.	0 g	8 g	0 g	0 g	0 g	0 g

Bron: etiketten gebruikte producten & voedingswaardetabel.nl*

Voedingswaarde Ingrediënten totaal:

Ingrediënten	Gewicht	Energie	Eiwit	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Kikkererwten (AH)	260	312	16,9	36,4	6,5	1,04	18,2	0,78
Knoflook, vers	10	16	0,65	3,1	0,05	0,01	0,2	0
Olijfolie, mild (AH)	30	246	0	0	27,3	4,2	0	0
Tahini (Bio Today)	15	88,2	2,7	1,8	7,5	1,05	1,8	0,0045
Citroensap (vers)*	15	4,8	0	1,2	0	0	0	0
Zout (snufje)								0,4
Totaal	330	667	20,25	42,5	41,35	6,3	20,2	1,1845

Bron: etiketten gebruikte producten & voedingswaardetabel.nl*

Voedingswaarde per 100 gram

	Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan Verzadigd	Vezels	Zout
Hummus, zelfgemaakt	202 KCal.	6,1 g	12,9 g	12,5 g	1,9 g	6,1 g	0,36 g
Hummus, Obela	272 KCal.	8,5 g	10,4 g	20,5 g	2,4 g	7,3 g	1,3 g
Hummus, vers (AH)	280 KCal.	6,5 g	8 g	23 g	2 g	7,5 g	1 g
Hoemoes, Maza	312 KCal.	6,4 g	6,1 g	30,4 g	3,8 g	-	1,3 g
Hummus, Garden Gourmet	329 KCal.	6,5 g	9 g	29 g	3 g	3 g	1,25 g
Classic, Enrico	276 KCal.	5,6 g	5,4 g	27 g	3,4 g	3,6 g	1,2 g
Naturel, Food Friends Fun	331 KCal.	6,8 g	8,7 g	28,7 g	2,7 g	5,1 g	1,5 g
Naturel, Jumbo	331 KCal.	6,8 g	8,7 g	28,7 g	2,7 g	5,1 g	1,5 g

Toelichting:

In tabel 1 staan de voedingswaarde van alle gebruikte ingrediënten per 100 gram.

In tabel 2 staan de voedingswaarde van de gebruikte hoeveelheden.

Voorbeeld: kikkererwten leveren 120 KCal. Per 100 gram. Ik gebruikte een blik van 260 gram. De totale hoeveelheid calorieën is dan: $2,6 \times 120 \text{ KCal.} = 312 \text{ KCal.}$

In tabel 3 heb ik de voedingswaarde van mijn hummus uitgerekend per 100 gram. Het recept levert in totaal 330 gram hummus, met in totaal 667 KCal. Per 100 gram levert mijn hummus dus: $667 \text{ KCal.} : 3,3 = 202 \text{ KCal.}$

