

Tabel voedingswaarde knolgewassen: Voedingswaarden per 100 g, per 200 g en de procentuele bijdrage van een portie (200 g) aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor voedingsvezels, vitamine A, vitamine C, foliumzuur en kalium.

	Voedingsvezels (g/dag) ¹			Vitamine A (µg/dag) ²			Vitamine C (mg/dag) ³			Foliumzuur (µg/dag) ⁴			Kalium (mg/dag) ⁵		
	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>	<i>Per 100 g</i>	<i>Per 200 g</i>	<i>%bijdrage 200 g</i>
Knolselder	4,9	9,8	39%	0	0	0%	12	24	22%	37	74	30%	374	748	21%
Radijs	1,2	2,4	10%	2	4	1%	20	40	36%	28	56	22%	250	500	14%
Rode biet	2,5	5	20%	2	4	1%	10	20	18%	/	/	/	407	814	23%
Wortelen	3,2	6,4	26%	1067	2134	305%	4	8	7%	13	26	10%	233	466	13%
Schorseneren	17	34	136%	3	6	1%	4	8	7%	42	84	34%	320	640	18%
Pastinaak	4,3	8,6	34%	5	10	1%	17	34	31%	87	174	70%	450	900	26%
Rammenas	1	2	8%	2	4	1%	30	60	55%	28	56	22%	400	800	23%

Voedingswaarden afkomstig van Belgische voedingsmiddelentabel (www.internubel.be – geraadpleegd op 23 juli 2019). ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens Hoge Gezondheidsraad België 2016.

¹: ADH voedingsvezels = minimaal 25 g/dag

²: ADH vitamine A = 750 (M), 650 (V) µg/dag

³: ADH vitamine C = 110 mg/dag

⁴: ADH foliumzuur = 200-300 µg/dag

⁵: ADH kalium = 3000-4000 mg/dag