

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g.

Product	Energie kJ	Energie kcal	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Koolhydraten (g)	Koolhydraten waarvan suikers (g)	Eiwit (g)	Zout (als NaCl) (g)	Voedingsvezel (g)	Natrium (Na) (mg)	Kalium (K) (mg)
Mangopoeder (amchoor)	651	156	2,4	1	18,8	14,8	4,1	0	21,3	630	156
Laurier gemalen	1474	353	8,4	2,3	48,7	0	7,6	0	26,3	23	529
Kurkuma gemalen	1221	293	3,5	1,8	44,4	3,2	9,6	0	22,7	27	682
Mosterdzaad gemalen	2210	530	32	2,5	23	5	31,5	0	12	4	682
Karwijzaad gemalen	1376	330	14	0,6	12	0	20	0	38	16	1300
Koriander gemalen	1443	346	17,8	1	13,1	0	12,4	0	41,9	35	1267
Koriander blad	1475	354	4,8	0,01	41,7	0	21,8	0	28,2	430	700
Fenegriek gemalen	1391	334	6,4	1,5	33,7	0	23	0	24,6	70	770
Kruidnagel gemalen	1590	381	20,1	5,4	27	2,4	6		34,2	243	1102
Peper wit gemalen	1384	332	3	0,7	52	0	11	0	26,4	44	1259
Peper zwart gemalen	1383	332	3	0,7	52	0	11	0	26,3	44	1259
Paprika poeder	1329	319	12,9	2	19,1	10,3	14,1	0	34,9	68	2344
Komijnzaad gemalen	1781	427	22	1,9	34	0	18	0	10,5	168	1788
Gember gemalen	1384	332	4,2	2,6	57,5	3,4	9	0	14,1	27	1343

Gemiddelde voedingswaarde per 100 g.

Product	Energie kJ	Energie kcal	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Koolhydraten (g)	Koolhydraten waarvan suikers (g)	Eiwit (g)	Zout (als NaCl) (g)	Voedingsvezel (g)	Natrium (Na) (mg)	Kalium (K) (mg)
Zoethoet gemalen	800	192	0	0	19,9	5,9	9,5	0	37,1	0	nb
Kaneel gemalen	1013	243	1	0,3	28	2	4	0	53	10	431
Kardemom gemalen	1341	321	6,7	0,7	40,5	0	10,8	0	28	18	1119
Uien poeder	1212	291	1,9	0,2	47,1	37,5	9,6	0	23,4	69	943
Chillies gemalen	1567	376	17,3	3,3	29,4	10,3	12	0	27,2	30	2014
Knoflook poeder	1439	345	0,7	0,2	63,7	2,4	16,5	0	9	60	1360
Lente ui	1193	286	3,4	0,5	32,9	23,6	19,9	0	22,1	100	300
Piment gemalen	1451	348	8,7	2,5	50,5	0	6,1	0	21,6	77	1044
Tijm heel	1187	285	7,4	2,7	26,9	1,7	9,1	0	37	55	814
Tijm heel vries droog	1238	397	5	2,7	29	0	15	0	38	55	814
Nootmuskaat gemalen	2235	536	36	30	45	0	6	0	4	16	350
Sesamzaad gepeld	2857	685	61,2	9,1	11,7	0,5	20,4	0	3	50	468
Sumac berries	1433	344	6,4	0,6	54	0	12	0	11	3200	nb
Steranijs gemalen	1846	443	15,9	0,6	50	0	17,6	0	14,6	16	1441
Foelie gemalen	2002	480	32,4	9,5	30,3	0	6,7	0	20,2	80	463