Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

267 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 8) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelstoofpot, met kikkererwten	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1128	376			13%
kcal (kcal)	267	89			13%
Eiwit (g)	10,5	3,5	15,7		19%
Koolhydraten (g)	35,3	11,8	52,9		14%
Suiker (g)	5,4	1,8	8,0		11%
Water (g)	245	81,5			16%
Vet (g)	7,4	2,5	25,0		8%
Cholesterol (mg)	1,1	0,36			0%
Vezels (g)	7,7	2,6	5,8		26%
Verzadigd (g)	0,66	0,22	2,2		3%
EOV (g)	3,2	1,1			4%
MOV (g)	2,9	0,97			12%
Omega 3 (g)	0,63	0,21			46%
Omega 6 (g)	2,2	0,75			25%
Omega 3 ALA (g)	0,63	0,21			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,09		26%
B2 (mg)	0,1	0,03		6%
B3 (mg)	2,9	0,95		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	16,4	5,5		22%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,61		14%
K (µg)	32	10,7		46%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	140	46,8		47%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	68,6	22,9		7%
Fosfor (mg)	234	78		43%
Magnesium (mg)	78,2	26,1		22%
Koper (mg)	0,39	0,13		44%
Jodium (µg)	31,7	10,5		21%

IJzer (mg)	3,7	1,2	33%
Selenium (µg)	5,9	2	8%
Zink (mg)	1,9	0,62	21%
Kalium (mg)	1006	335	29%
Natrium (mg)	502	167	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	257	85,8		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,6	9,2		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,56		
Polysacchariden (g)	29,9	10		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,31		
Som van vetzuren (g)	6,8	2,3		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,8	0,61		
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