Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

204 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 65 en% · vet 14 en% · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amarant, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	858	429			10%
kcal (kcal)	204	102			10%
Eiwit (g)	7,6	3,8	14,9		14%
Koolhydraten (g)	33,2	16,6	65,1		13%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	150	75,2			10%
Vet (g)	3,2	1,6	13,9		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	4,2	2,1	4,1		14%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,23	0,11		15%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,7	0,35		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	44	22		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94	47		9%
Fosfor (mg)	296	148		54%
Magnesium (mg)	130	65		37%
Koper (mg)	0,3	0,15		33%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,2	2,1	38%
Selenium (µg)	11	5,5	16%
Zink (mg)	1,7	0,86	19%
Kalium (mg)	270	135	8%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	32,5	16,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,19		
Beta-tocoferol (mg)	0,76	0,38		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,05		
Delta-tocoferol (mg)	0,48	0,24		
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