Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

278 kcal per maaltijd · 371 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 2) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amarant, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1166	1554			14%
kcal (kcal)	278	371			14%
Eiwit (g)	10,2	13,6	14,6		18%
Koolhydraten (g)	43,9	58,6	63,1		17%
Suiker (g)	1,3	1,7	1,8		3%
Water (g)	8,5	11,3			1%
Vet (g)	5,3	7	17,0		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	6,7	3,6		17%
Verzadigd (g)	1,1	1,5	3,5		5%
EOV (g)	1,3	1,7			1%
MOV (g)	2,1	2,8			9%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	2,1	2,7			23%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,12		8%
B2 (mg)	0,15	0,2		9%
B3 (mg)	3	3,9		17%
B6 (mg)	0,44	0,59		30%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,2	4,2		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	1,6		9%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	61,5	82		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	119	159		12%
Fosfor (mg)	418	557		76%
Magnesium (mg)	186	248		53%
Koper (mg)	0,39	0,52		44%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	5,7	7,6	52%
Selenium (µg)	14	18,7	20%
Zink (mg)	2,2	2,9	24%
Kalium (mg)	381	508	11%
Natrium (mg)	3	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	43	57,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
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)	0,89	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,72	0,96		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,19		
Delta-tocoferol (mg)	0,52	0,69		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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