Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 10) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aubergine-kikkererwtensalade, met yoghurtdressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1070	428			13%
kcal (kcal)	258	103			13%
Eiwit (g)	5,2	2,1	8,0		9%
Koolhydraten (g)	13,7	5,5	21,3		5%
Suiker (g)	6,6	2,6	10,2		13%
Water (g)	205	82			14%
Vet (g)	18,8	7,5	65,8		21%
Cholesterol (mg)	2,9	1,2			1%
Vezels (g)	5,2	2,1	4,0		17%
Verzadigd (g)	1,6	0,66	5,8		7%
EOV (g)	9,8	3,9			11%
MOV (g)	6,4	2,6			26%
Omega 3 (g)	1,7	0,68			125%
Omega 6 (g)	4,7	1,9			53%
Omega 3 ALA (g)	1,7	0,68			153%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,12	0,05		8%
B3 (mg)	2,3	0,94		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,1	0,04		4%
C (mg)	17,8	7,1		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,4	1,8		34%
K (µg)	46,7	18,7		67%
A (µg)	4,7	1,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	96	38,4		32%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74,9	30		7%
Fosfor (mg)	135	54		25%
Magnesium (mg)	42,8	17,1		12%
Koper (mg)	0,15	0,06		17%
Jodium (µg)	25,3	10,1		17%

IJzer (mg)	1,7	0,7	16%
Selenium (µg)	3,1	1,3	4%
Zink (mg)	0,82	0,33	9%
Kalium (mg)	554	221	16%
Natrium (mg)	341	136	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	708	283		18%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	73,8	29,5		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,83	0,33		
Polysacchariden (g)	7,1	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,79	0,32		
Som van vetzuren (g)	17,9	7,2		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
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)	4,4	1,8		
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