Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 209 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 1) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Balletjes/burgers erwten, onbereid op basis van erwten	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	868	868			10%
kcal (kcal)	209	209			10%
Eiwit (g)	15,6	15,6	29,9		28%
Koolhydraten (g)	3,2	3,2	6,1		1%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,6		1%
Water (g)	61,6	61,6			4%
Vet (g)	14,3	14,3	61,6		16%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	2,3	2,2		8%
Verzadigd (g)	1	1	4,3		4%
EOV (g)	8,6	8,6			10%
MOV (g)	4,1	4,1			17%
Omega 3 (g)	1,2	1,2			88%
Omega 6 (g)	2,8	2,8			32%
Omega 3 ALA (g)	1,2	1,2			110%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,04	0,04		3%
B3 (mg)	3	3		18%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,1	4,1		32%
K (µg)	10,3	10,3		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	17,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23	23		2%
Fosfor (mg)	160	160		29%
Magnesium (mg)	21	21		6%
Koper (mg)	0,18	0,18		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,1	3,1	28%
Selenium (µg)	8	8	11%
Zink (mg)	1,7	1,7	19%
Kalium (mg)	440	440	13%
Natrium (mg)	430	430	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	70	70		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,3	10,3		
Eiwit plantaardig (g)	15,6	15,6		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,5	2,5		
Polysacchariden (g)	2,9	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,7	13,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	3,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	3,8	3,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,1	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12	12		

Verz vetz rest (g)	0	0

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