Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 340 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 0) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bulgur, gebroken tarwe, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	718	1436			9%
kcal (kcal)	170	340			9%
Eiwit (g)	6,2	12,3	14,5		11%
Koolhydraten (g)	31,7	63,4	74,6		12%
Suiker (g)	0,2	0,4	0,5		0%
Water (g)	4,5	9			0%
Vet (g)	0,65	1,3	3,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,3	12,5	7,4		21%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,05	0,1			0%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,23		10%
B2 (mg)	0,06	0,12		4%
B3 (mg)	3,8	7,6		22%
B6 (mg)	0,17	0,34		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,1		0%
K (µg)	0,95	1,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,5	27		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	35		2%
Fosfor (mg)	150	300		27%
Magnesium (mg)	82	164		23%
Koper (mg)	0,17	0,34		19%
Jodium (µg)	0,15	0,3		0%

IJzer (mg)	1,3	2,5	11%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,97	1,9	11%
Kalium (mg)	205	410	6%
Natrium (mg)	8,5	17	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,5	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,95	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	6,2	12,3		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	31,5	63		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,5	1		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		

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