Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

363 kcal per maaltijd · 363 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 2) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Couscous, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1537	1537			18%
kcal (kcal)	363	363			18%
Eiwit (g)	12	12	13,2		21%
Koolhydraten (g)	72,1	72,1	79,4		28%
Suiker (g)	2,2	2,2	2,4		4%
Water (g)	10,1	10,1			1%
Vet (g)	2,1	2,1	5,2		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	3,7	2,0		12%
Verzadigd (g)	0,7	0,7	1,7		3%
EOV (g)	0,4	0,4			0%
MOV (g)	0,4	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,4	0,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,28		25%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	5,3	5,3		31%
B6 (mg)	0,15	0,15		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,1		1%
K (µg)	0,3	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28	28		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	28		3%
Fosfor (mg)	238	238		43%
Magnesium (mg)	59	59		17%
Koper (mg)	0,36	0,36		40%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	5	5	7%
Zink (mg)	1,8	1,8	20%
Kalium (mg)	287	287	8%
Natrium (mg)	4	4	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	12	12		21%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	69,9	69,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	1,5		
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)	0,1	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	2	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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