Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

264 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 15) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Curry, met zoete aardappel en kikkererwten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1106	553			13%
kcal (kcal)	264	132			13%
Eiwit (g)	6	3	9,0		11%
Koolhydraten (g)	28,5	14,2	43,2		11%
Suiker (g)	9,8	4,9	14,8		20%
Water (g)	144	72,1			10%
Vet (g)	12,8	6,4	43,6		14%
Cholesterol (mg)	0,6	0,3			0%
Vezels (g)	5,7	2,8	4,3		19%
Verzadigd (g)	6,3	3,2	21,5		28%
EOV (g)	3,4	1,7			4%
MOV (g)	2,3	1,1			9%
Omega 3 (g)	0,54	0,27			40%
Omega 6 (g)	1,7	0,87			20%
Omega 3 ALA (g)	0,54	0,27			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,7	4,4		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,88		13%
K (µg)	19,3	9,6		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,7	29,3		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63,1	31,6		6%
Fosfor (mg)	155	77,7		28%
Magnesium (mg)	62	31		18%
Koper (mg)	0,35	0,17		39%
Jodium (µg)	18,6	9,3		12%

IJzer (mg)	2,8	1,4	26%
Selenium (µg)	2,8	1,4	4%
Zink (mg)	1,1	0,56	12%
Kalium (mg)	647	324	18%
Natrium (mg)	517	259	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7794	3897		195%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	652	326		81%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,94	0,47		
Polysacchariden (g)	18,7	9,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,10		
Som van vetzuren (g)	12	6		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,8	0,88		
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