Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

161 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 4) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doperwten diepvries, gekookt, diepvries	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	684	391			8%
kcal (kcal)	161	92			8%
Eiwit (g)	10,5	6	26,1		19%
Koolhydraten (g)	25,9	14,8	64,3		10%
Suiker (g)	1,8	1	4,3		4%
Water (g)	130	74,3			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,9	4,5	9,8		26%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,42	0,24		38%
B2 (mg)	0,16	0,09		10%
B3 (mg)	2,8	1,6		16%
B6 (mg)	0,14	0,08		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	24,5	14		33%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,2		3%
K (µg)	63	36		90%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,8	33		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	32		6%
Fosfor (mg)	172	98		31%
Magnesium (mg)	47,3	27		14%
Koper (mg)	0,18	0,1		19%
Jodium (µg)	3,5	2		2%

IJzer (mg)	3,2	1,8	29%
Selenium (µg)	1,8	1	3%
Zink (mg)	1,4	0,8	16%
Kalium (mg)	285	163	8%
Natrium (mg)	10,5	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	791	452		20%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3133	1790		157%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	66,5	38		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	10,5	6		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	63	36		
Eiwit plantaardig (g)	10,5	6		19%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	24,3	13,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	3,9	2,2		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	133	76		

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