Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

121 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 6) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doperwten, gekookt	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	509	291			6%
kcal (kcal)	121	69			6%
Eiwit (g)	7	4	23,2		13%
Koolhydraten (g)	19,3	11	63,8		7%
Suiker (g)	1,8	1	5,8		4%
Water (g)	144	82			10%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,9	4,5	13,0		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)	0,3	0,17		27%
B2 (mg)	0,26	0,15		16%
B3 (mg)	4,7	2,7		28%
B6 (mg)	0,16	0,09		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	43,8	25		58%
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)	35	20		4%
Fosfor (mg)	140	80		25%
Magnesium (mg)	50,8	29		14%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	3,5	2		2%

IJzer (mg)	3,5	2	32%
Selenium (µg)	1,8	1	3%
Zink (mg)	1,8	1	19%
Kalium (mg)	525	300	15%
Natrium (mg)	17,5	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	429	245		11%
Alfa-caroteen (µg)	12,3	7		2%
Luteine (µg)	3133	1790		157%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	36,8	21		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	63	36		
Eiwit plantaardig (g)	7	4		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17,5	10		
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)	–	–		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,5	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	71,8	41		
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