Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 58 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 15) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doperwten met wortelen diepvries, onbereid,	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	424	242			5%
kcal (kcal)	102	58			5%
Eiwit (g)	6,7	3,8	26,2		12%
Koolhydraten (g)	12,4	7,1	49,0		5%
Suiker (g)	3,9	2,2	15,2		8%
Water (g)	151	86			10%
Vet (g)	0,7	0,4	6,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,1	5,2	17,9		30%
Verzadigd (g)	0,18	0,1	1,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,35	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,18	0,1			13%
Omega 6 (g)	0,18	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,08			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,2		32%
B2 (mg)	0,09	0,05		5%
B3 (mg)	0,88	0,5		5%
B6 (mg)	0,09	0,05		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17,5	10		23%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,53	0,3		4%
K (µg)	22,9	13,1		33%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,5	22		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,8	29		5%
Fosfor (mg)	102	58		18%
Magnesium (mg)	31,5	18		9%
Koper (mg)	0,16	0,09		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,8	1	16%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,88	0,5	10%
Kalium (mg)	350	200	10%
Natrium (mg)	17,5	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7172	4098		179%
Alfa-caroteen (µg)	830	474		119%
Luteine (µg)	1801	1029		90%
Zeaxanthine (µg)	42	24		21%
Lycopeen (µg)	7	4		0%
RAE (µg)	632	361		79%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	22,9	13,1		
Eiwit plantaardig (g)	6,7	3,8		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,6	4,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,53	0,3		
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)	–	–		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1265	723		

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