Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 4) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doperwten, middelfijn, in blik of glas	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	693	396			8%
kcal (kcal)	165	94			8%
Eiwit (g)	8,8	5	21,3		16%
Koolhydraten (g)	24,5	14	59,6		9%
Suiker (g)	1,8	1	4,3		4%
Water (g)	133	76			9%
Vet (g)	1,8	1	9,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,9	4,5	9,6		26%
Verzadigd (g)	0,7	0,4	3,8		3%
EOV (g)	0,53	0,3			1%
MOV (g)	0,18	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,18	0,1			2%
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)	0,18	0,1		16%
B2 (mg)	0,1	0,06		7%
B3 (mg)	1,9	1,1		11%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	15,8	9		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,53	0,3		4%
K (µg)	63	36		90%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,8	25		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,5	30		5%
Fosfor (mg)	158	90		29%
Magnesium (mg)	40,3	23		12%
Koper (mg)	0,3	0,17		33%
Jodium (µg)	3,5	2		2%

IJzer (mg)	3,5	2	32%
Selenium (µg)	1,8	1	3%
Zink (mg)	1,2	0,71	14%
Kalium (mg)	175	100	5%
Natrium (mg)	438	250	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	630	360		16%
Alfa-caroteen (µg)	28	16		4%
Luteine (µg)	3133	1790		157%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	54,3	31		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	63	36		
Eiwit plantaardig (g)	8,8	5		16%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	22,8	13		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,7		
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)	4,2	2,4		
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)	3,5	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	107	61		
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