Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 6) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doperwten, rauw, 100% plantaardig	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	552	276			7%
kcal (kcal)	130	65			7%
Eiwit (g)	8	4	24,6		14%
Koolhydraten (g)	20	10	61,5		8%
Suiker (g)	2	1	6,2		4%
Water (g)	164	82			11%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,4	4,7	14,5		31%
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)	0,34	0,17		31%
B2 (mg)	0,3	0,15		19%
B3 (mg)	5,4	2,7		32%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	50	25		67%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	78	39		111%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	118	59		39%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	20		4%
Fosfor (mg)	160	80		29%
Magnesium (mg)	60	30		17%
Koper (mg)	0,22	0,11		24%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	4	2	36%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	600	300	17%
Natrium (mg)	20	10	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1114	557		28%
Alfa-caroteen (µg)	32	16		5%
Luteine (µg)	3580	1790		179%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	94	47		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	78	39		
Eiwit plantaardig (g)	8	4		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18	9		
K2 (µg)	–	–		
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)	–	–		
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)	4	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	188	94		
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