Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

137 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 16) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doperwten, zeer fijn of extra fijn, in blik of glas	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	578	330			7%
kcal (kcal)	137	78			7%
Eiwit (g)	9,8	5,6	28,7		18%
Koolhydraten (g)	17,3	9,9	50,8		7%
Suiker (g)	5,6	3,2	16,4		11%
Water (g)	135	76,9			9%
Vet (g)	1,4	0,8	9,2		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,9	4,5	11,5		26%
Verzadigd (g)	0,53	0,3	3,5		2%
EOV (g)	0,35	0,2			0%
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)	0,12	0,07		8%
B3 (mg)	1,6	0,9		9%
B6 (mg)	0,16	0,09		11%
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)	71,9	41,1		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63	36		6%
Fosfor (mg)	175	100		32%
Magnesium (mg)	40,3	23		12%
Koper (mg)	0,3	0,17		33%
Jodium (µg)	3,5	2		2%

IJzer (mg)	2,8	1,6	25%
Selenium (µg)	1,8	1	3%
Zink (mg)	1,7	0,95	18%
Kalium (mg)	207	118	6%
Natrium (mg)	236	135	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	630	360		16%
Alfa-caroteen (µg)	19,3	11		3%
Luteine (µg)	1535	877		77%
Zeaxanthine (µg)	3,5	2		2%
Lycopeen (µg)	3,5	2		0%
RAE (µg)	54,3	31		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8,8	5		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	63	36		
Eiwit plantaardig (g)	9,8	5,6		18%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,7	6,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	0,6		
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)	2,8	1,6		
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