Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 111 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 9) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duivenerwten, jonge zaden, gekookt, met zout	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	812	464			10%
kcal (kcal)	194	111			10%
Eiwit (g)	10,4	6	21,5		19%
Koolhydraten (g)	26,8	15,3	55,1		10%
Suiker (g)	4,3	2,5	8,9		9%
Water (g)	126	71,8			8%
Vet (g)	2,4	1,4	11,0		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,4	4,2	7,6		25%
Verzadigd (g)	0,64	0,37	3,0		3%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	1,6	0,9			6%
Omega 3 (g)	0,07	0,04			5%
Omega 6 (g)	1,5	0,86			17%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,04			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,61	0,35		56%
B2 (mg)	0,29	0,17		18%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,09	0,05		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	49,2	28,1		66%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	0,32		4%
K (µg)	34,7	19,8		50%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	175	100		58%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,8	41		7%
Fosfor (mg)	207	118		38%
Magnesium (mg)	70	40		20%
Koper (mg)	0,18	0,1		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,7	1,6	25%
Selenium (µg)	2,1	1,2	3%
Zink (mg)	1,4	0,82	16%
Kalium (mg)	798	456	23%
Natrium (mg)	420	240	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	52,5	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	34,7	19,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	0,32		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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