Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

272 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 9) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duivenerwten, jonge zaden, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1138	569			14%
kcal (kcal)	272	136			14%
Eiwit (g)	14,4	7,2	21,2		26%
Koolhydraten (g)	37,6	18,8	55,2		14%
Suiker (g)	6	3	8,8		12%
Water (g)	132	65,9			9%
Vet (g)	3,3	1,6	10,9		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	10,2	5,1	7,5		34%
Verzadigd (g)	0,71	0,35	2,3		3%
EOV (g)	0,03	0,01			0%
MOV (g)	1,7	0,87			7%
Omega 3 (g)	0,08	0,04			6%
Omega 6 (g)	1,7	0,84			19%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,8	0,4		73%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,14	0,07		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	78	39		104%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,78	0,39		6%
K (µg)	48	24		69%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	346	173		115%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	42		8%
Fosfor (mg)	254	127		46%
Magnesium (mg)	136	68		39%
Koper (mg)	0,27	0,13		30%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	3	1,5	4%
Zink (mg)	2,1	1	23%
Kalium (mg)	1104	552	32%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	80	40		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	48	24		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,78	0,39		
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)	–	–		
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