Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

242 kcal per maaltijd · 121 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 55 en% · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duivenerwten, rijpe zaden, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1012	506			12%
kcal (kcal)	242	121			12%
Eiwit (g)	13,5	6,8	22,3		24%
Koolhydraten (g)	33,1	16,6	54,7		13%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	137	68,6			9%
Vet (g)	0,76	0,38	2,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	13,4	6,7	11,1		45%
Verzadigd (g)	0,17	0,08	0,6		1%
EOV (g)	0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,41	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,39	0,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,15		27%
B2 (mg)	0,12	0,06		7%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	0,1	0,05		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	222	111		74%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	86	43		9%
Fosfor (mg)	238	119		43%
Magnesium (mg)	92	46		26%
Koper (mg)	0,54	0,27		60%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,2	1,1	20%
Selenium (µg)	5,8	2,9	8%
Zink (mg)	1,8	0,9	20%
Kalium (mg)	768	384	22%
Natrium (mg)	482	241	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
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)	–	–		
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