Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78,8 kcal per maaltijd · 45 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 34) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwten en uien, diepvries, gekookt, met zout	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	329	188			4%
kcal (kcal)	78,8	45			4%
Eiwit (g)	4,4	2,5	22,6		8%
Koolhydraten (g)	11,3	6,4	57,2		4%
Suiker (g)	6,6	3,8	33,5		13%
Water (g)	154	88,2			10%
Vet (g)	0,35	0,2	4,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	2,2	9,8		13%
Verzadigd (g)	0,06	0,04	0,7		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,16	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,14	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,15		24%
B2 (mg)	0,12	0,07		8%
B3 (mg)	2,4	1,4		14%
B6 (mg)	0,15	0,09		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,1	6,9		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,02		0%
K (µg)	21,2	12,1		30%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	35	20		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,5	14		2%
Fosfor (mg)	59,5	34		11%
Magnesium (mg)	22,8	13		7%
Koper (mg)	0,11	0,06		12%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	0,94	15%
Selenium (µg)	0,7	0,4	1%
Zink (mg)	0,51	0,29	6%
Kalium (mg)	205	117	6%
Natrium (mg)	478	273	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1096	626		27%
Alfa-caroteen (µg)	17,5	10		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	92,8	53		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	21,2	12,1		
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)	0,04	0,02		
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