Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

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

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwten en uien, diepvries, niet bereid	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	513	293			6%
kcal (kcal)	123	70			6%
Eiwit (g)	7	4	22,7		12%
Koolhydraten (g)	17,5	10	57,2		7%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	143	81,5			10%
Vet (g)	0,56	0,32	4,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,1	3,5	10,0		20%
Verzadigd (g)	0,10	0,06	0,7		0%
EOV (g)	0,05	0,03			0%
MOV (g)	0,26	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,12			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,52	0,3		47%
B2 (mg)	0,2	0,11		12%
B3 (mg)	3,9	2,2		23%
B6 (mg)	0,25	0,14		17%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	24,5	14		33%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,8	45		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,3	23		4%
Fosfor (mg)	103	59		19%
Magnesium (mg)	36,8	21		11%
Koper (mg)	0,18	0,1		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,7	1,5	25%
Selenium (µg)	1,1	0,6	2%
Zink (mg)	0,84	0,48	9%
Kalium (mg)	355	203	10%
Natrium (mg)	107	61	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,3	27		6%
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)	0	0		
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