Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,3 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 49 en% · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwten en uien, uit blik, met vocht	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	373	213			4%
kcal (kcal)	89,3	51			4%
Eiwit (g)	5,7	3,3	25,7		10%
Koolhydraten (g)	11	6,3	49,2		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	151	86,4			10%
Vet (g)	0,67	0,38	6,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2,3	9,0		13%
Verzadigd (g)	0,12	0,07	1,2		1%
EOV (g)	0,06	0,04			0%
MOV (g)	0,31	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,25	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,1		16%
B2 (mg)	0,12	0,07		8%
B3 (mg)	2,9	1,7		17%
B6 (mg)	0,34	0,19		22%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,3	3		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,3	27		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,8	17		3%
Fosfor (mg)	89,3	51		16%
Magnesium (mg)	28	16		8%
Koper (mg)	0,18	0,1		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	0,87	14%
Selenium (µg)	0,7	0,4	1%
Zink (mg)	1	0,58	11%
Kalium (mg)	168	96	5%
Natrium (mg)	774	442	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14	8		2%
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