Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

4,4 kcal per maaltijd · 22 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 5) · vet 18 en% · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwtenscheuten	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	18,4	92			0%
kcal (kcal)	4,4	22			0%
Eiwit (g)	0,66	3,3	60,4		1%
Koolhydraten (g)	0,08	0,38	6,9		0%
Suiker (g)	0,06	0,28	5,1		0%
Water (g)	18,6	93,1			1%
Vet (g)	0,09	0,44	17,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,32	1,6	14,5		1%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,11		2%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,35	1,8		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,29	1,4		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	65		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50	250		5%
Fosfor (mg)	7,4	37		1%
Magnesium (mg)	2,2	11		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	5,5	10%
Selenium (µg)	0,08	0,4	0%
Zink (mg)	0,14	0,7	2%
Kalium (mg)	60	300	2%
Natrium (mg)	1,8	9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	628	3142		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	52,2	261		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,53		
Polysacchariden (g)	0,02	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
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