Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

234 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 6) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwtenstoofpot, met gedroogde erwten	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	975	325			12%
kcal (kcal)	234	78			12%
Eiwit (g)	14,4	4,8	24,7		26%
Koolhydraten (g)	21,6	7,2	37,0		8%
Suiker (g)	3,5	1,2	6,0		7%
Water (g)	208	69,4			14%
Vet (g)	6,3	2,1	24,2		7%
Cholesterol (mg)	2,3	0,75			1%
Vezels (g)	14,9	5	12,7		50%
Verzadigd (g)	1,1	0,36	4,1		5%
EOV (g)	2,7	0,89			3%
MOV (g)	1,8	0,59			7%
Omega 3 (g)	0,44	0,15			32%
Omega 6 (g)	1,3	0,44			15%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,15			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,12		31%
B2 (mg)	0,04	0,01		3%
B3 (mg)	3,7	1,2		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,95	0,32		7%
K (µg)	79,6	26,5		114%
A (µg)	19,4	6,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,2	5,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,1	19,7		6%
Fosfor (mg)	271	90,3		49%
Magnesium (mg)	82,3	27,4		24%
Koper (mg)	0,48	0,16		53%
Jodium (µg)	47,1	15,7		31%

IJzer (mg)	3,6	1,2	33%
Selenium (µg)	1,8	0,59	3%
Zink (mg)	2,2	0,72	24%
Kalium (mg)	683	228	20%
Natrium (mg)	569	190	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	963	321		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	94,2	31,4		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,77		
Polysacchariden (g)	18,1	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,74	0,25		
Som van vetzuren (g)	5,6	1,9		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	0,32		
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