Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

312 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 23) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwtenstoofpot, met melk en verse erwten	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1308	436			16%
kcal (kcal)	312	104			16%
Eiwit (g)	17,4	5,8	22,3		31%
Koolhydraten (g)	36,7	12,2	47,1		14%
Suiker (g)	17,9	6	23,0		36%
Water (g)	230	76,7			15%
Vet (g)	8,5	2,8	24,4		10%
Cholesterol (mg)	7,1	2,4			2%
Vezels (g)	8	2,7	5,1		27%
Verzadigd (g)	2,2	0,74	6,4		10%
EOV (g)	3	1			3%
MOV (g)	2,6	0,88			11%
Omega 3 (g)	0,58	0,19			43%
Omega 6 (g)	2	0,68			23%
Omega 3 ALA (g)	0,58	0,19			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,49	0,16		45%
B2 (mg)	0,23	0,08		15%
B3 (mg)	7,5	2,5		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,1		11%
C (mg)	32,6	10,9		43%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,36		8%
K (µg)	74,3	24,8		106%
A (µg)	29,1	9,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	106	35,2		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	171	57,1		17%
Fosfor (mg)	401	134		73%
Magnesium (mg)	110	36,7		31%
Koper (mg)	0,57	0,19		63%
Jodium (µg)	51	17		34%

IJzer (mg)	5,1	1,7	46%
Selenium (µg)	4,7	1,6	7%
Zink (mg)	3,6	1,2	40%
Kalium (mg)	1037	346	30%
Natrium (mg)	619	206	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	807	269		20%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98,6	32,9		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	0,93		
Polysacchariden (g)	18,8	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,83	0,28		
Som van vetzuren (g)	8	2,7		
Transvetten (g)	0,04	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)	1,1	0,36		
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