Recept

Recept · 1 maaltijd · 175 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

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

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 24) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Extra fijne doperwten, in blik of glas, natriumarm	175 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	378	216			5%
kcal (kcal)	89,3	51			4%
Eiwit (g)	7	4	31,4		13%
Koolhydraten (g)	11,4	6,5	51,0		4%
Suiker (g)	5,3	3	23,5		11%
Water (g)	140	80,1			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,2	4,7	18,4		27%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

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)	1,6	0,9		9%
B6 (mg)	0,16	0,09		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	15,8	9		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,53	0,3		4%
K (µg)	63	36		90%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,8	25		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63	36		6%
Fosfor (mg)	175	100		32%
Magnesium (mg)	40,3	23		12%
Koper (mg)	0,3	0,17		33%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,8	1,6	25%
Selenium (µg)	1,8	1	3%
Zink (mg)	1,7	0,95	18%
Kalium (mg)	875	500	25%
Natrium (mg)	70	40	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	630	360		16%
Alfa-caroteen (µg)	19,3	11		3%
Luteine (µg)	3133	1790		157%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	54,3	31		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8,8	5		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	63	36		
Eiwit plantaardig (g)	7	4		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,1	3,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	4,2	2,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	107	61		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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