Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

231 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 7) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Falafel, onbereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	964	964			11%
kcal (kcal)	231	231			12%
Eiwit (g)	9,1	9,1	15,8		16%
Koolhydraten (g)	24	24	41,6		9%
Suiker (g)	4	4	6,9		8%
Water (g)	49,9	49,9			3%
Vet (g)	9	9	35,1		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,8	8,8	7,6		29%
Verzadigd (g)	0,6	0,6	2,3		3%
EOV (g)	5,4	5,4			6%
MOV (g)	2,5	2,5			10%
Omega 3 (g)	0,8	0,8			59%
Omega 6 (g)	1,8	1,8			20%
Omega 3 ALA (g)	0,77	0,77			69%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	2,2	2,2		13%
B6 (mg)	0,16	0,16		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	1,7		13%
K (µg)	23,5	23,5		34%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,6	35,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	69	69		7%
Fosfor (mg)	160	160		29%
Magnesium (mg)	59	59		17%
Koper (mg)	0,29	0,29		32%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,3	2,3	21%
Selenium (µg)	5	5	7%
Zink (mg)	1,3	1,3	14%
Kalium (mg)	460	460	13%
Natrium (mg)	500	500	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	173	173		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	23,5	23,5		
Eiwit plantaardig (g)	9,1	9,1		16%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,5	1,5		
Polysacchariden (g)	20	20		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,6	8,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	3,3	3,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,3	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	29	29		

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