Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

244 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 2) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groene spliterwten, gekookt, 100% plantaardig	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1028	514			12%
kcal (kcal)	244	122			12%
Eiwit (g)	15,8	7,9	25,9		28%
Koolhydraten (g)	33,2	16,6	54,4		13%
Suiker (g)	1,2	0,6	2,0		2%
Water (g)	134	67			9%
Vet (g)	2,4	1,2	8,9		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	13,2	6,6	10,8		44%
Verzadigd (g)	1	0,5	3,7		4%
EOV (g)	0,8	0,4			1%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
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)	0,52	0,26		47%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,03	0,01		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	19,2	9,6		27%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,8	7,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	18		4%
Fosfor (mg)	268	134		49%
Magnesium (mg)	78	39		22%
Koper (mg)	0,46	0,23		51%
Jodium (µg)	0,6	0,3		0%

IJzer (mg)	5	2,5	45%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2	1	23%
Kalium (mg)	658	329	19%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	130	65		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	19,2	9,6		
Eiwit plantaardig (g)	15,8	7,9		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	32	16		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,9		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	4,8	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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	5	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22	11		
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