Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 12) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 44) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentecurry, met kokosmelk en kikkererwten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	731	487			9%
kcal (kcal)	176	117			9%
Eiwit (g)	4,5	3	10,3		8%
Koolhydraten (g)	10,5	7	24,0		4%
Suiker (g)	5,2	3,5	11,8		10%
Water (g)	118	78,9			8%
Vet (g)	12	8	61,6		14%
Cholesterol (mg)	0,09	0,06			0%
Vezels (g)	3,4	2,2	3,8		11%
Verzadigd (g)	8,6	5,7	43,8		38%
EOV (g)	1,5	1			2%
MOV (g)	1,1	0,75			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,17			18%
Omega 6 (g)	0,86	0,57			10%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,17			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	1,6	1,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	37,3	24,9		50%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,67		8%
K (µg)	22,8	15,2		33%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	75,4	50,3		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,3	27,6		4%
Fosfor (mg)	122	81,5		22%
Magnesium (mg)	46,4	30,9		13%
Koper (mg)	0,21	0,14		24%
Jodium (µg)	1,1	0,76		1%

IJzer (mg)	2,7	1,8	25%
Selenium (µg)	5,1	3,4	7%
Zink (mg)	0,89	0,59	10%
Kalium (mg)	433	289	12%
Natrium (mg)	90,8	60,6	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1740	1160		44%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	167	111		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,71	0,48		
Polysacchariden (g)	5,3	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,2		
Som van vetzuren (g)	11,2	7,5		
Transvetten (g)	0	0		
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	0,67		
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