Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

186 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 6) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kapucijners, jonge kapucijners in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	782	391			9%
kcal (kcal)	186	93			9%
Eiwit (g)	11,4	5,7	24,5		20%
Koolhydraten (g)	26,4	13,2	56,8		10%
Suiker (g)	2,6	1,3	5,6		5%
Water (g)	150	75			10%
Vet (g)	1,4	0,7	6,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	11	5,5	11,8		37%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1,0		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,09		16%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6	3		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	65,4	32,7		93%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,8	33,9		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74	37		7%
Fosfor (mg)	192	96		35%
Magnesium (mg)	48	24		14%
Koper (mg)	0,36	0,18		40%
Jodium (µg)	0,6	0,3		0%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,6	0,82	18%
Kalium (mg)	350	175	10%
Natrium (mg)	264	132	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	792	396		20%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1956	978		98%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	66	33		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	65,4	32,7		
Eiwit plantaardig (g)	11,4	5,7		20%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,8	0,9		
Polysacchariden (g)	23,8	11,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	2,6	1,3		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	132	66		

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