Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

276 kcal per maaltijd · 138 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 1) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kikkererwten, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1160	580			14%
kcal (kcal)	276	138			14%
Eiwit (g)	15,2	7,6	22,0		27%
Koolhydraten (g)	31,8	15,9	46,1		12%
Suiker (g)	0,6	0,3	0,9		1%
Water (g)	128	64			9%
Vet (g)	6	3	19,6		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	17,6	8,8	12,8		59%
Verzadigd (g)	0,8	0,4	2,6		4%
EOV (g)	1,2	0,6			1%
MOV (g)	2,6	1,3			11%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	2,4	1,2			27%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,07			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,09		16%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	2,8	1,4		16%
B6 (mg)	0,05	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,4	1,7		26%
K (µg)	5,8	2,9		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	65,6	32,8		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	118	59		12%
Fosfor (mg)	248	124		45%
Magnesium (mg)	84	42		24%
Koper (mg)	0,46	0,23		51%
Jodium (µg)	0,4	0,2		0%

IJzer (mg)	3,6	1,8	33%
Selenium (µg)	10	5	14%
Zink (mg)	2,6	1,3	29%
Kalium (mg)	430	215	12%
Natrium (mg)	6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28	14		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,8	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	15,2	7,6		27%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,4	1,2		
Polysacchariden (g)	31,2	15,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	2,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	11	5,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,8	0,4		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,6	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4	2		

Verz vetz rest (g)	0,08	0,04

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