Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

280 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 1) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kikkererwten, gekookt, in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1176	588			14%
kcal (kcal)	280	140			14%
Eiwit (g)	15,8	7,9	22,6		28%
Koolhydraten (g)	35,8	17,9	51,1		14%
Suiker (g)	0,6	0,3	0,9		1%
Water (g)	132	66			9%
Vet (g)	5	2,5	16,1		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	14,4	7,2	10,3		48%
Verzadigd (g)	0,6	0,3	1,9		3%
EOV (g)	1,2	0,6			1%
MOV (g)	2,2	1,1			9%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	2	1			23%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	0,05	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12	6		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,8	1,9		29%
K (µg)	17,8	8,9		25%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	81,6	40,8		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	106	53		11%
Fosfor (mg)	230	115		42%
Magnesium (mg)	74	37		21%
Koper (mg)	0,6	0,3		67%
Jodium (µg)	1,4	0,7		1%

IJzer (mg)	3,4	1,7	31%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	2,6	1,3	29%
Kalium (mg)	394	197	11%
Natrium (mg)	220	110	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	50	25		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4	2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	17,8	8,9		
Eiwit plantaardig (g)	15,8	7,9		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	35,2	17,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4	2		
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)	2,6	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	10,4	5,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
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)	3,4	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	4		

Verz vetz rest (g)	0,06	0,03

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