Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 400 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 5) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kikkererwten Leblebi, geroosterd, turks, 100% kikkererwten	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	505	1683			6%
kcal (kcal)	120	400			6%
Eiwit (g)	6,4	21,3	21,3		11%
Koolhydraten (g)	16,1	53,6	53,6		6%
Suiker (g)	1,4	4,8	4,8		3%
Water (g)	0,99	3,3			0%
Vet (g)	2,4	8,1	18,2		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,1	13,7	6,9		14%
Verzadigd (g)	0,27	0,9	2,0		1%
EOV (g)	0,66	2,2			1%
MOV (g)	0,93	3,1			4%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,9	3			10%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,13			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,13		4%
B2 (mg)	0,04	0,13		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,15	0,51		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	32,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,7	59		2%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	1,8	5%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	–	–	–

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	21,3		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,6	48,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	6,3		
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)	–	–		
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)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,6	2		

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