Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 387 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 11) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kikkererwtenmeel, besan	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	810	1619			10%
kcal (kcal)	194	387			10%
Eiwit (g)	11,2	22,4	23,1		20%
Koolhydraten (g)	23,5	47	48,6		9%
Suiker (g)	5,4	10,9	11,2		11%
Water (g)	5,1	10,3			0%
Vet (g)	3,3	6,7	15,6		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,4	10,8	5,6		18%
Verzadigd (g)	0,35	0,69	1,6		2%
EOV (g)	0,75	1,5			1%
MOV (g)	1,5	3			6%
Omega 3 (g)	0,06	0,11			4%
Omega 6 (g)	1,4	2,9			16%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,49		22%
B2 (mg)	0,05	0,11		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,25	0,49		16%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	0,83		3%
K (µg)	4,6	9,1		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	219	437		73%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	45		2%
Fosfor (mg)	159	318		29%
Magnesium (mg)	83	166		24%
Koper (mg)	0,46	0,91		51%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,4	4,9	22%
Selenium (µg)	4,2	8,3	6%
Zink (mg)	1,4	2,8	16%
Kalium (mg)	423	846	12%
Natrium (mg)	32	64	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,5	25		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,6	9,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,42	0,83		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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