Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 59 en% · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kousenband, rijpe zaden, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	988	494			12%
kcal (kcal)	236	118			12%
Eiwit (g)	16,6	8,3	28,1		30%
Koolhydraten (g)	34,6	17,3	58,6		13%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	138	68,8			9%
Vet (g)	0,9	0,45	3,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,6	3,8	6,4		25%
Verzadigd (g)	0,23	0,12	0,9		1%
EOV (g)	0,08	0,04			0%
MOV (g)	0,39	0,19			2%
Omega 3 (g)	0,18	0,09			13%
Omega 6 (g)	0,21	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,09			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,21		39%
B2 (mg)	0,13	0,06		8%
B3 (mg)	4,5	2,3		26%
B6 (mg)	0,19	0,10		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,8	0,4		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	292	146		97%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	42		8%
Fosfor (mg)	362	181		66%
Magnesium (mg)	196	98		56%
Koper (mg)	0,45	0,23		50%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	5,3	2,6	48%
Selenium (µg)	5,6	2,8	8%
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	630	315	18%
Natrium (mg)	482	241	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
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)	–	–		
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