Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

278 kcal per maaltijd · 347 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, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1162	1452			14%
kcal (kcal)	278	347			14%
Eiwit (g)	19,5	24,3	28,0		35%
Koolhydraten (g)	40,7	50,9	58,7		16%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	6,7	8,4			0%
Vet (g)	1	1,3	3,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,8	11	6,3		29%
Verzadigd (g)	0,27	0,34	0,9		1%
EOV (g)	0,09	0,11			0%
MOV (g)	0,45	0,57			2%
Omega 3 (g)	0,21	0,26			15%
Omega 6 (g)	0,25	0,31			3%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,26			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,71	0,89		65%
B2 (mg)	0,19	0,23		12%
B3 (mg)	5,7	7,2		34%
B6 (mg)	0,3	0,37		20%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,3	1,6		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	526	658		175%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	110	138		11%
Fosfor (mg)	447	559		81%
Magnesium (mg)	270	338		77%
Koper (mg)	0,7	0,88		78%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	6,9	8,6	63%
Selenium (µg)	6,6	8,2	9%
Zink (mg)	2,8	3,5	31%
Kalium (mg)	926	1157	26%
Natrium (mg)	13,6	17	1%

Overig

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