Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

224 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Linzen, bruine blik/glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	940	470			11%
kcal (kcal)	224	112			11%
Eiwit (g)	15,2	7,6	27,1		27%
Koolhydraten (g)	31,2	15,6	55,7		12%
Suiker (g)	0,4	0,2	0,7		1%
Water (g)	144	72			10%
Vet (g)	1,6	0,8	6,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	11,6	5,8	10,4		39%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,8		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,4	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,24			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	2,8	1,4		16%
B6 (mg)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12	6		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	37,2	18,6		53%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,4	24,2		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78	39		8%
Fosfor (mg)	196	98		36%
Magnesium (mg)	46	23		13%
Koper (mg)	0,58	0,29		64%
Jodium (µg)	0,8	0,4		1%

IJzer (mg)	4,6	2,3	42%
Selenium (µg)	14	7	20%
Zink (mg)	2	1	22%
Kalium (mg)	322	161	9%
Natrium (mg)	218	109	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40	20		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)	37,2	18,6		
Eiwit plantaardig (g)	15,2	7,6		27%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,4	1,2		
Polysacchariden (g)	30,8	15,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,6		
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)	0,8	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	4,4	2,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,6	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	3		

Verz vetz rest (g)	0	0

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