Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

245 kcal per maaltijd · 306 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Linzen, groene of bruine, gedroogd, ongekookt	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1030	1288			12%
kcal (kcal)	245	306			12%
Eiwit (g)	16,8	21	27,5		30%
Koolhydraten (g)	34,4	43	56,2		13%
Suiker (g)	0,8	1	1,3		2%
Water (g)	9,6	12			1%
Vet (g)	1,2	1,5	4,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	14,4	18	11,8		48%
Verzadigd (g)	0,24	0,3	0,9		1%
EOV (g)	0,08	0,1			0%
MOV (g)	0,64	0,8			3%
Omega 3 (g)	0,32	0,4			23%
Omega 6 (g)	0,24	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,44			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,41		30%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	5	6,2		29%
B6 (mg)	0,28	0,35		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,24	0,3		2%
K (µg)	4	5		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64	80		6%
Fosfor (mg)	320	400		58%
Magnesium (mg)	88	110		25%
Koper (mg)	0,82	1		91%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4	5	36%
Selenium (µg)	13,6	17	19%
Zink (mg)	3,1	3,9	35%
Kalium (mg)	800	1000	23%
Natrium (mg)	4	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,6	37		1%
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)	4	5		
Eiwit plantaardig (g)	16,8	21		30%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	33,6	42		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,96	1,2		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,8	6		

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