Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

220 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Linzen, rode gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	930	465			11%
kcal (kcal)	220	110			11%
Eiwit (g)	15,4	7,7	28,0		28%
Koolhydraten (g)	32,2	16,1	58,5		12%
Suiker (g)	0,8	0,4	1,5		2%
Water (g)	140	70			9%
Vet (g)	1,2	0,6	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,6	4,8	8,7		32%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,8		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,4	0,2			29%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,18			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,19		35%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	3	1,5		18%
B6 (mg)	0,09	0,05		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	20	10		29%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	36	18		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	12		2%
Fosfor (mg)	248	124		45%
Magnesium (mg)	54	27		15%
Koper (mg)	0,58	0,29		64%
Jodium (µg)	0,4	0,2		0%

IJzer (mg)	5,2	2,6	47%
Selenium (µg)	22	11	31%
Zink (mg)	2,7	1,4	30%
Kalium (mg)	590	295	17%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	20	10		
Eiwit plantaardig (g)	15,4	7,7		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,4	1,2		
Polysacchariden (g)	31,4	15,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	5	2,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	5,2	2,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		

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