Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,3 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 3) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Linzenkiemen, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	392	522			5%
kcal (kcal)	92,3	123			5%
Eiwit (g)	6,7	9	29,1		12%
Koolhydraten (g)	14,3	19,1	62,1		6%
Suiker (g)	0,6	0,8	2,6		1%
Water (g)	50,5	67,3			3%
Vet (g)	0,41	0,55	4,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	3,1	5,0		8%
Verzadigd (g)	0,05	0,06	0,5		0%
EOV (g)	0,09	0,12			0%
MOV (g)	0,18	0,25			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,15	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,23		16%
B2 (mg)	0,10	0,13		6%
B3 (mg)	0,85	1,1		5%
B6 (mg)	0,14	0,19		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,4	16,5		17%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	75	100		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	25		2%
Fosfor (mg)	130	173		24%
Magnesium (mg)	27,8	37		8%
Koper (mg)	0,26	0,35		29%
Jodium (µg)	1,5	2		1%

IJzer (mg)	2,4	3,2	22%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	1,1	1,5	13%
Kalium (mg)	242	322	7%
Natrium (mg)	8,3	11	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,9	2,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,4		
Polysacchariden (g)	13,7	18,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,32	0,43		
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)	3,8	5		
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