Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

5,4 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 4) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luzernekiemen, rauw	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	22,4	112			0%
kcal (kcal)	5,4	27			0%
Eiwit (g)	0,8	4	59,1		1%
Koolhydraten (g)	0,04	0,2	3,0		0%
Suiker (g)	0,06	0,3	4,4		0%
Water (g)	18,6	92,8			1%
Vet (g)	0,14	0,69	23,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,38	1,9	14,1		1%
Verzadigd (g)	0,01	0,07	2,3		0%
EOV (g)	0,01	0,06			0%
MOV (g)	0,08	0,41			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,18			3%
Omega 6 (g)	0,05	0,23			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,18			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,03	0,13		2%
B3 (mg)	0,10	0,48		1%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,6	8,2		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	36		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,4	32		1%
Fosfor (mg)	14	70		3%
Magnesium (mg)	5,4	27		2%
Koper (mg)	0,03	0,16		3%
Jodium (µg)	0,2	1		0%

IJzer (mg)	0,19	0,96	2%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,18	0,92	2%
Kalium (mg)	15,8	79	0%
Natrium (mg)	1,2	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,2	96		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,6	8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,64		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,11	0,53		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,2	16		
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