Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,4 kcal per maaltijd · 36 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 44 en% · vet 5 en% · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moringa, peulen, gekookt, met zout	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	136	151			2%
kcal (kcal)	32,4	36			2%
Eiwit (g)	1,9	2,1	23,2		3%
Koolhydraten (g)	3,6	4	44,2		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	79,6	88,4			5%
Vet (g)	0,17	0,19	4,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	4,2	23,3		13%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,1	0,11		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	87,3	97		116%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	30		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	20		2%
Fosfor (mg)	44,1	49		8%
Magnesium (mg)	37,8	42		11%
Koper (mg)	0,07	0,08		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,41	0,45	4%
Selenium (µg)	0,63	0,7	1%
Zink (mg)	0,38	0,42	4%
Kalium (mg)	411	457	12%
Natrium (mg)	251	279	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,6	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
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