Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 335 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 2) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Parelgort, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	1415			8%
kcal (kcal)	168	335			8%
Eiwit (g)	4,6	9,1	10,9		8%
Koolhydraten (g)	31,8	63,5	75,8		12%
Suiker (g)	0,7	1,4	1,7		1%
Water (g)	5,4	10,8			0%
Vet (g)	1	2	5,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,7	13,4	8,0		22%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,45	0,9			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,4	0,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,19		9%
B2 (mg)	0,03	0,06		2%
B3 (mg)	1,6	3,2		9%
B6 (mg)	0,09	0,19		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,1	2,2		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	50,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,5	23		1%
Fosfor (mg)	125	250		23%
Magnesium (mg)	35,5	71		10%
Koper (mg)	0,19	0,38		21%
Jodium (µg)	0,15	0,3		0%

IJzer (mg)	0,95	1,9	9%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	1	2	11%
Kalium (mg)	150	300	4%
Natrium (mg)	1	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	1,1	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	9,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,75	1,5		
Polysacchariden (g)	31,1	62,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,65	1,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,95	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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