Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 0) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peultjes, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	278	139			3%
kcal (kcal)	66	33			3%
Eiwit (g)	4	2	24,2		7%
Koolhydraten (g)	10	5	60,6		4%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	178	89			12%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	2,5	15,2		17%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,15		27%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	1,2	0,6		7%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	70	35		93%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	30	15		43%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	40		8%
Fosfor (mg)	60	30		11%
Magnesium (mg)	58	29		17%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	2	1	22%
Kalium (mg)	500	250	14%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	228	114		6%
Alfa-caroteen (µg)	574	287		82%
Luteine (µg)	990	495		50%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	76	38		2%
RAE (µg)	42	21		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	30	15		
Eiwit plantaardig (g)	4	2		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10	5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	86	43		
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