Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

201 kcal per maaltijd · 335 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 3) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peulvruchten gem gedroogd	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	846	1410			10%
kcal (kcal)	201	335			10%
Eiwit (g)	13,9	23,1	27,6		25%
Koolhydraten (g)	26,2	43,6	52,1		10%
Suiker (g)	1,6	2,7	3,2		3%
Water (g)	7,6	12,6			1%
Vet (g)	2,3	3,9	10,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,8	16,4	9,8		33%
Verzadigd (g)	0,42	0,7	1,9		2%
EOV (g)	0,48	0,8			1%
MOV (g)	1,1	1,9			5%
Omega 3 (g)	0,24	0,4			18%
Omega 6 (g)	0,9	1,5			10%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,44			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,47	0,79		43%
B2 (mg)	0,10	0,16		6%
B3 (mg)	2,9	4,9		17%
B6 (mg)	0,18	0,31		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,6	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	0,7		3%
K (µg)	6,2	10,3		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	84,8	141		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60	100		6%
Fosfor (mg)	247	411		45%
Magnesium (mg)	64,2	107		18%
Koper (mg)	0,35	0,59		39%
Jodium (µg)	0,48	0,8		0%

IJzer (mg)	3,5	5,8	32%
Selenium (µg)	4,2	7	6%
Zink (mg)	1,5	2,5	16%
Kalium (mg)	688	1146	20%
Natrium (mg)	6,6	11	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,4	54		1%
Alfa-caroteen (µg)	1,8	3		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,2	10,3		
Eiwit plantaardig (g)	13,9	23,1		25%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,24	0,4		
Polysacchariden (g)	24,5	40,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	3,7		
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)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,5	5,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,4	9		

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