Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 3) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quinoa, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	966	483			12%
kcal (kcal)	228	114			11%
Eiwit (g)	8,8	4,4	15,4		16%
Koolhydraten (g)	37	18,5	64,9		14%
Suiker (g)	1,8	0,9	3,2		4%
Water (g)	143	71,6			10%
Vet (g)	3,8	1,9	15,0		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,6	2,8	4,9		19%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	1,6		2%
EOV (g)	1	0,5			1%
MOV (g)	2,2	1,1			9%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	2	1			23%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,09			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,02			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	2,6	1,3		15%
B6 (mg)	0,25	0,12		16%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	84	42		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	17		3%
Fosfor (mg)	304	152		55%
Magnesium (mg)	128	64		37%
Koper (mg)	0,38	0,19		42%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3	1,5	27%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	344	172	10%
Natrium (mg)	14	7	1%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	8,8	4,4		16%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	35,2	17,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,04	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		

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