Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

266 kcal per maaltijd · 354 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 6) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quinoa, rauw, ongekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1119	1492			13%
kcal (kcal)	266	354			13%
Eiwit (g)	10,6	14,1	15,9		19%
Koolhydraten (g)	42,9	57,2	64,6		17%
Suiker (g)	3,7	4,9	5,5		7%
Water (g)	10	13,3			1%
Vet (g)	4,6	6,1	15,5		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,3	7	4,0		18%
Verzadigd (g)	0,53	0,7	1,8		2%
EOV (g)	1,2	1,6			1%
MOV (g)	2,5	3,3			10%
Omega 3 (g)	0,23	0,3			16%
Omega 6 (g)	2,3	3			25%
Omega 3 ALA (g)	0,20	0,26			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,05			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,36		25%
B2 (mg)	0,24	0,32		15%
B3 (mg)	3,4	4,5		20%
B6 (mg)	0,37	0,49		24%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	2,5		14%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	138	184		46%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,3	47		4%
Fosfor (mg)	343	457		62%
Magnesium (mg)	148	197		42%
Koper (mg)	0,44	0,59		49%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,5	4,6	31%
Selenium (µg)	6,8	9	10%
Zink (mg)	2,3	3,1	26%
Kalium (mg)	422	563	12%
Natrium (mg)	3,8	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,75	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,75	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	10,6	14,1		19%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	39,2	52,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,2	5,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,5	4,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	1		

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