Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

82 kcal per maaltijd · 41 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 38) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Suikererwten, vers	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	350	175			4%
kcal (kcal)	82	41			4%
Eiwit (g)	5,7	2,8	27,7		10%
Koolhydraten (g)	12,3	6,1	59,8		5%
Suiker (g)	7,8	3,9	38,2		16%
Water (g)	181	90,4			12%
Vet (g)	0,27	0,14	3,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	2,2	10,7		15%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,11	0,06			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,11	0,06			1%
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)	0,32	0,16		29%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	0,25	0,12		16%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	132	66		176%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,5		8%
K (µg)	124	62		177%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	94	47		31%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	60		12%
Fosfor (mg)	134	67		24%
Magnesium (mg)	66	33		19%
Koper (mg)	0,44	0,22		49%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	2,5	1,2	23%
Selenium (µg)	8	4	11%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	460	230	13%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	864	432		22%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	72	36		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,91	0,45		
Polysacchariden (g)	4,4	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,1		
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)	1	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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