Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 8) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tabouleh	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	470	313			6%
kcal (kcal)	113	75			6%
Eiwit (g)	2,9	1,9	10,3		5%
Koolhydraten (g)	13,5	9	48,0		5%
Suiker (g)	2,2	1,5	7,9		4%
Water (g)	117	78,2			8%
Vet (g)	4,1	2,7	32,5		5%
Cholesterol (mg)	0,38	0,25			0%
Vezels (g)	3,6	2,4	6,4		12%
Verzadigd (g)	0,47	0,31	3,8		2%
EOV (g)	2,4	1,6			3%
MOV (g)	0,86	0,57			4%
Omega 3 (g)	0,17	0,11			12%
Omega 6 (g)	0,69	0,46			8%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,11			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	60,5	40,3		81%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	8,8	5,9		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	57	38		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,2	32,1		5%
Fosfor (mg)	55,8	37,2		10%
Magnesium (mg)	21,7	14,5		6%
Koper (mg)	0,1	0,07		11%
Jodium (µg)	19,5	13		13%

IJzer (mg)	1,1	0,73	10%
Selenium (µg)	0,57	0,38	1%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	388	259	11%
Natrium (mg)	264	176	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1569	1046		39%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	133	89		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	0,31		
Polysacchariden (g)	11,3	7,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,91	0,61		
Som van vetzuren (g)	3,7	2,5		
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)	1,7	1,1		
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