Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

294 kcal per maaltijd · 367 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Teff, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1229	1536			15%
kcal (kcal)	294	367			15%
Eiwit (g)	10,6	13,3	14,5		19%
Koolhydraten (g)	52,1	65,1	71,0		20%
Suiker (g)	1,5	1,8	2,0		3%
Water (g)	7,1	8,8			0%
Vet (g)	1,9	2,4	5,8		2%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	6,4	8	4,4		21%
Verzadigd (g)	0,36	0,45	1,1		2%
EOV (g)	0,47	0,59			1%
MOV (g)	0,86	1,1			4%
Omega 3 (g)	0,11	0,14			8%
Omega 6 (g)	0,75	0,94			8%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,14			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,39		28%
B2 (mg)	0,22	0,27		14%
B3 (mg)	4,5	5,7		27%
B6 (mg)	0,39	0,48		26%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,47	0,59		4%
K (µg)	1,5	1,9		2%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	144	180		14%
Fosfor (mg)	343	429		62%
Magnesium (mg)	147	184		42%
Koper (mg)	0,65	0,81		72%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	6,1	7,6	55%
Selenium (µg)	3,5	4,4	5%
Zink (mg)	2,9	3,6	32%
Kalium (mg)	342	427	10%
Natrium (mg)	9,6	12	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	5		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)	1,5	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	29,2	36,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,08		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,02		
Gamma-tocoferol (mg)	4	5		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,07		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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