Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 3) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkoren couscous gekookt, gekookt, 100% volkoren	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	483	483			6%
kcal (kcal)	114	114			6%
Eiwit (g)	4	4	14,0		7%
Koolhydraten (g)	21,7	21,7	76,1		8%
Suiker (g)	0,8	0,8	2,8		2%
Water (g)	70,9	70,9			5%
Vet (g)	0,6	0,6	4,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	2,8	4,9		9%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	0,8		0%
EOV (g)	0,1	0,1			0%
MOV (g)	0,3	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,8	0,8		5%
B6 (mg)	0,02	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,2		2%
K (µg)	0,1	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	5,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	10		1%
Fosfor (mg)	32	32		6%
Magnesium (mg)	10	10		3%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	0,4	0,4		0%

IJzer (mg)	0,3	0,3	3%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,23	0,23	3%
Kalium (mg)	54	54	2%
Natrium (mg)	8	8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
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)	0,1	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	4	4		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,9	20,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,5	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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