Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 622 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelen, met vliesje ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	643	2573			8%
kcal (kcal)	156	622			8%
Eiwit (g)	6,4	25,4	16,3		11%
Koolhydraten (g)	1,3	5	3,2		0%
Suiker (g)	1,1	4,4	2,8		2%
Water (g)	1,2	4,6			0%
Vet (g)	13,4	53,4	77,3		15%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	10,2	3,3		9%
Verzadigd (g)	0,9	3,6	5,2		4%
EOV (g)	8,3	33,3			9%
MOV (g)	3,5	13,9			14%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	3,5	13,8			39%
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)	0,05	0,18		4%
B2 (mg)	0,23	0,91		14%
B3 (mg)	1,8	7		10%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	6,5	25,8		50%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,3	93,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62	248		6%
Fosfor (mg)	104	416		19%
Magnesium (mg)	58	232		17%
Koper (mg)	0,23	0,9		25%
Jodium (µg)	1,4	5,7		1%

IJzer (mg)	0,75	3	7%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,71	2,9	8%
Kalium (mg)	167	668	5%
Natrium (mg)	0,5	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,25	1		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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	25,4		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1	4,1		
Polysacchariden (g)	0,15	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,7	50,7		
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)	6,4	25,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	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)	0,75	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