Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 631 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelen, zonder vliesje, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	652	2609			8%
kcal (kcal)	158	631			8%
Eiwit (g)	5,4	21,7	13,8		10%
Koolhydraten (g)	1,8	7,1	4,5		1%
Suiker (g)	0,95	3,8	2,4		2%
Water (g)	1,4	5,6			0%
Vet (g)	14,0	55,8	79,6		16%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	7	2,2		6%
Verzadigd (g)	0,93	3,7	5,3		4%
EOV (g)	8,7	34,8			10%
MOV (g)	3,6	14,5			15%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	3,6	14,4			41%
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)	0,04	0,15		3%
B2 (mg)	0,18	0,7		11%
B3 (mg)	2	7,9		12%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,5	21,8		42%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,5	26		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70,8	283		7%
Fosfor (mg)	156	625		28%
Magnesium (mg)	76,3	305		22%
Koper (mg)	0,16	0,65		18%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,83	3,3	8%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	0,78	3,1	9%
Kalium (mg)	206	822	6%
Natrium (mg)	1,3	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	5		0%
Zeaxanthine (µg)	3	12		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	21,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,83	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,3	53		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5,4	21,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,83	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,25	1		

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