Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

191 kcal per maaltijd · 638 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelmeel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	791	2636			9%
kcal (kcal)	191	638			10%
Eiwit (g)	7,6	25,3	15,9		14%
Koolhydraten (g)	1,1	3,6	2,3		0%
Suiker (g)	1,1	3,5	2,2		2%
Water (g)	1,3	4,4			0%
Vet (g)	16,7	55,8	78,7		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	10,1	3,2		10%
Verzadigd (g)	1,1	3,7	5,2		5%
EOV (g)	10,4	34,8			12%
MOV (g)	4,4	14,5			18%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	4,3	14,4			49%
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)	0,03	0,11		3%
B2 (mg)	0,05	0,15		3%
B3 (mg)	1,7	5,6		10%
B6 (mg)	0,03	0,09		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,8	19,3		45%
K (µg)	0,12	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	22,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72	240		7%
Fosfor (mg)	168	560		31%
Magnesium (mg)	72	240		21%
Koper (mg)	0,3	1		33%
Jodium (µg)	0,75	2,5		1%

IJzer (mg)	0,9	3	8%
Selenium (µg)	0,9	3	1%
Zink (mg)	0,96	3,2	11%
Kalium (mg)	246	820	7%
Natrium (mg)	2,4	8	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,12	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	7,6	25,3		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,2	4		
Polysacchariden (g)	0,06	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,9	53		
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)	5,8	19,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
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)	0,9	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	1		

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