Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,1 kcal per maaltijd · 614 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 4) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelpasta, naturel, met zout	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	385	2568			5%
kcal (kcal)	92,1	614			5%
Eiwit (g)	3,1	21	13,7		6%
Koolhydraten (g)	1,3	8,5	5,6		0%
Suiker (g)	0,94	6,3	4,1		2%
Water (g)	0,25	1,6			0%
Vet (g)	8,3	55,5	81,4		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	10,3	3,4		5%
Verzadigd (g)	0,98	6,6	9,6		4%
EOV (g)	4,9	32,5			5%
MOV (g)	2	13,6			8%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	2	13,6			23%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,14	0,94		9%
B3 (mg)	0,87	5,8		5%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,7	24,5		28%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	53		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52	347		5%
Fosfor (mg)	76,2	508		14%
Magnesium (mg)	41,9	279		12%
Koper (mg)	0,14	0,93		16%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,52	3,5	5%
Selenium (µg)	0,36	2,4	1%
Zink (mg)	0,49	3,3	5%
Kalium (mg)	112	748	3%
Natrium (mg)	34	227	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,15	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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,01	0,08		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	24,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,53		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	1		
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)	–	–		
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