Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

90,5 kcal per maaltijd · 603 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 8 en% · vet 79 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelpasta, romig	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	378	2521			5%
kcal (kcal)	90,5	603			5%
Eiwit (g)	3,1	20,8	13,8		6%
Koolhydraten (g)	1,7	11,5	7,6		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,26	1,8			0%
Vet (g)	8	53	79,2		9%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,5	9,7	3,2		5%
Verzadigd (g)	0,64	4,3	6,3		3%
EOV (g)	5,2	34,7			6%
MOV (g)	1,9	12,6			8%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	1,9	12,6			21%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,09		1%
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	1,1	7,2		6%
B6 (mg)	0,01	0,08		1%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	16,7		19%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,4	42,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,6	264		4%
Fosfor (mg)	76	507		14%
Magnesium (mg)	40,2	268		11%
Koper (mg)	0,15	0,97		16%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,62	4,1	6%
Selenium (µg)	0,12	0,79	0%
Zink (mg)	0,48	3,2	5%
Kalium (mg)	112	745	3%
Natrium (mg)	0,15	1,0	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	4		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,5	16,7		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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