Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

43,4 kcal per maaltijd · 434 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 41) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelspijs, bevat amandelen (minimaal 50%) en suiker, ongekookt	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	181	1814			2%
kcal (kcal)	43,4	434			2%
Eiwit (g)	0,99	9,9	9,1		2%
Koolhydraten (g)	4,5	44,8	41,3		2%
Suiker (g)	4,5	44,8	41,3		9%
Water (g)	1,4	14,2			0%
Vet (g)	2,2	22	45,6		2%
Cholesterol (mg)	1,8	18			1%
Vezels (g)	0,86	8,6	4,0		3%
Verzadigd (g)	0,19	1,9	3,9		1%
EOV (g)	1,4	13,9			2%
MOV (g)	0,5	5			2%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,49	4,9			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,03	0,26		2%
B3 (mg)	0,08	0,8		0%
B6 (mg)	0,01	0,08		1%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	30		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,6	86		1%
Fosfor (mg)	20,2	202		4%
Magnesium (mg)	11	110		3%
Koper (mg)	0,04	0,36		4%
Jodium (µg)	0,13	1,3		0%

IJzer (mg)	0,13	1,3	1%
Selenium (µg)	0,3	3	0%
Zink (mg)	0,11	1,1	1%
Kalium (mg)	24	240	1%
Natrium (mg)	3,2	32	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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,93	9,3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,06	0,6		0%
Stikstof (g)	0,19	1,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	21		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	1,3		
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