Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44,6 kcal per maaltijd · 446 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 39) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelspijs, met ei	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	187	1865			2%
kcal (kcal)	44,6	446			2%
Eiwit (g)	1	10,3	9,2		2%
Koolhydraten (g)	4,5	45,1	40,4		2%
Suiker (g)	4,3	43,4	38,9		9%
Water (g)	1,6	16			0%
Vet (g)	2,4	24,2	48,8		3%
Cholesterol (mg)	3,7	37			1%
Vezels (g)	0,29	2,9	1,3		1%
Verzadigd (g)	0,19	1,9	3,8		1%
EOV (g)	1,5	14,9			2%
MOV (g)	0,61	6,1			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,61	6,1			7%
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)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,03	0,33		2%
B3 (mg)	0,36	3,6		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,02	0,16		1%
C (mg)	0,3	3		0%
D (µg)	0,01	0,1		0%
E (mg)	0,94	9,4		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	2	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	20,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	125		1%
Fosfor (mg)	28,5	285		5%
Magnesium (mg)	13	130		4%
Koper (mg)	0,03	0,29		3%
Jodium (µg)	0,43	4,3		0%

IJzer (mg)	0,16	1,6	1%
Selenium (µg)	0,3	3	0%
Zink (mg)	0,15	1,5	2%
Kalium (mg)	36,8	368	1%
Natrium (mg)	1,8	18	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,2	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2,8	28		0%
Zeaxanthine (µg)	2	20		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	20		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,1	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,91	9,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,13	1,3		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,17	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,3		
Som van vetzuren (g)	2,3	22,9		
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)	0,93	9,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,04	0,4		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,16	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,1	21		
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