Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

133 kcal per maaltijd · 532 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 6) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Borrelnoten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	554	2216			7%
kcal (kcal)	133	532			7%
Eiwit (g)	3,3	13,2	9,9		6%
Koolhydraten (g)	10,9	43,7	32,9		4%
Suiker (g)	2	8	6,0		4%
Water (g)	0,63	2,5			0%
Vet (g)	8,2	32,7	55,3		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	4,8	1,8		4%
Verzadigd (g)	1,1	4,5	7,6		5%
EOV (g)	5,4	21,4			6%
MOV (g)	1,3	5,1			5%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	1,2	4,9			14%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,07			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,17		4%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	1,4	5,5		8%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	7,6		15%
K (µg)	0,83	3,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	66		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,8	47		1%
Fosfor (mg)	50,8	203		9%
Magnesium (mg)	22,8	91		7%
Koper (mg)	0,13	0,5		14%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,55	2,2	5%
Selenium (µg)	2,5	10	4%
Zink (mg)	0,38	1,5	4%
Kalium (mg)	91,5	366	3%
Natrium (mg)	164	655	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	0,83	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	13,2		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,53	2,1		
Polysacchariden (g)	8,9	35,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,8	31,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,07		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	7,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	3,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,55	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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