Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

559 kcal per maaltijd · 447 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 37) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brownie met noten, gebakken, met 10% noten	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2335	1868			28%
kcal (kcal)	559	447			28%
Eiwit (g)	6,4	5,1	4,6		11%
Koolhydraten (g)	63,6	50,9	45,5		24%
Suiker (g)	52,3	41,8	37,4		105%
Water (g)	20,4	16,3			1%
Vet (g)	30,4	24,3	48,9		34%
Cholesterol (mg)	68,8	55			23%
Vezels (g)	2,8	2,2	1,0		9%
Verzadigd (g)	11,4	9,1	18,3		51%
EOV (g)	11,3	9			13%
MOV (g)	5,9	4,7			24%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	5,3	4,2			59%
Omega 3 ALA (g)	0,6	0,48			54%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	1,9	1,5		11%
B6 (mg)	0,07	0,05		5%
B12 (µg)	0,34	0,27		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,8	1,4		18%
E (mg)	5,5	4,4		42%
K (µg)	3,6	2,9		5%
A (µg)	185	148		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,5	16,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	130	104		24%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,36	0,29		40%
Jodium (µg)	10,6	8,5		7%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	1,1	0,85	12%
Kalium (mg)	175	140	5%
Natrium (mg)	176	141	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	87,5	70		4%
Zeaxanthine (µg)	35	28		18%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	185	148		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	4,3	3,4		8%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	1,7		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,5	9,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	28,8	23		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	–	–		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	186	149		
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