Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 506 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 13) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiwitreep met pinda's, klaar voor consumptie	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	737	2105			9%
kcal (kcal)	177	506			9%
Eiwit (g)	7,8	22,2	17,5		14%
Koolhydraten (g)	10,6	30,3	24,0		4%
Suiker (g)	5,7	16,4	13,0		11%
Water (g)	2,5	7,1			0%
Vet (g)	10,7	30,7	54,6		12%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,4	9,8	3,9		11%
Verzadigd (g)	2,1	5,9	10,5		9%
EOV (g)	4,7	13,5			5%
MOV (g)	3,5	9,9			14%
Omega 3 (g)	0,35	1			26%
Omega 6 (g)	3,1	8,9			35%
Omega 3 ALA (g)	0,35	1			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,18		6%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,18	0,5		1%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	0,8		2%
K (µg)	0,67	1,9		1%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	22,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,7	39		1%
Fosfor (mg)	109	310		20%
Magnesium (mg)	38,5	110		11%
Koper (mg)	0,13	0,37		14%
Jodium (µg)	0,32	0,9		0%

IJzer (mg)	1,1	3,1	10%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,74	2,1	8%
Kalium (mg)	158	450	5%
Natrium (mg)	108	309	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,35	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,67	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	3,9	11,1		7%
Eiwit dierlijk (g)	3,9	11,1		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,9	13,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,3	29,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,21	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,7	2		
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