Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 424 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 42) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fruitreep met noten, bevat noten, zonder verdere bereiding	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	621	1773			7%
kcal (kcal)	148	424			7%
Eiwit (g)	2,7	7,8	7,4		5%
Koolhydraten (g)	16,7	47,6	44,9		6%
Suiker (g)	15,6	44,6	42,1		31%
Water (g)	5,6	15,9			0%
Vet (g)	7,3	20,9	44,4		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	6,5	3,1		8%
Verzadigd (g)	0,88	2,5	5,3		4%
EOV (g)	4,1	11,7			5%
MOV (g)	2,1	5,9			8%
Omega 3 (g)	0,14	0,4			10%
Omega 6 (g)	1,9	5,5			22%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,36			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,16		5%
B2 (mg)	0,05	0,15		3%
B3 (mg)	1,3	3,6		7%
B6 (mg)	0,05	0,16		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	4,1		11%
K (µg)	0,84	2,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	24,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,6	96		3%
Fosfor (mg)	77,4	221		14%
Magnesium (mg)	39,2	112		11%
Koper (mg)	0,21	0,6		23%
Jodium (µg)	0,46	1,3		0%

IJzer (mg)	0,84	2,4	8%
Selenium (µg)	13,0	37	19%
Zink (mg)	0,51	1,5	6%
Kalium (mg)	228	650	7%
Natrium (mg)	14	40	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,1	26		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	8,8	25		0%
Zeaxanthine (µg)	1,1	3		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,7	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,7	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,84	2,4		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	7,8		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,6		
Som van vetzuren (g)	6,8	19,4		
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)	1,2	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,98	2,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
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	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)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,84	2,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,8	5		
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