Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 658 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 2) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemengde noten, gemiddeld, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	680	2718			8%
kcal (kcal)	165	658			8%
Eiwit (g)	4,5	18,1	11,0		8%
Koolhydraten (g)	2,2	8,9	5,4		1%
Suiker (g)	1	4	2,4		2%
Water (g)	1,1	4,2			0%
Vet (g)	14,9	59,6	81,5		17%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	6,7	2,0		6%
Verzadigd (g)	1,6	6,4	8,8		7%
EOV (g)	8,3	33,3			9%
MOV (g)	4,2	16,8			17%
Omega 3 (g)	0,28	1,1			20%
Omega 6 (g)	3,9	15,7			44%
Omega 3 ALA (g)	0,26	1			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,35		8%
B2 (mg)	0,07	0,28		4%
B3 (mg)	1,7	6,8		10%
B6 (mg)	0,06	0,25		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	10,3		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,6	46,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,8	151		4%
Fosfor (mg)	128	510		23%
Magnesium (mg)	57,8	231		17%
Koper (mg)	0,30	1,2		33%
Jodium (µg)	0,73	2,9		0%

IJzer (mg)	1	4	9%
Selenium (µg)	24,5	98	35%
Zink (mg)	0,92	3,7	10%
Kalium (mg)	169	675	5%
Natrium (mg)	1	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	15		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	17,5	70		1%
Zeaxanthine (µg)	1,8	7		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,25	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	4		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	18,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,1	0,4		
Polysacchariden (g)	1,2	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,2	56,7		
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)	2,4	9,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	2	8		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
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)	0,04	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	3		
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