Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 656 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 3) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemengde noten, gezouten, gemiddeld	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	678	2712			8%
kcal (kcal)	164	656			8%
Eiwit (g)	4,6	18,3	11,2		8%
Koolhydraten (g)	2,8	11	6,7		1%
Suiker (g)	1,1	4,4	2,7		2%
Water (g)	0,78	3,1			0%
Vet (g)	14,6	58,3	80,0		16%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	6,8	2,1		6%
Verzadigd (g)	1,8	7,2	9,9		8%
EOV (g)	8,8	35,2			10%
MOV (g)	3,3	13,2			14%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	3,2	12,8			36%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,3			7%
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)	0,06	0,24		4%
B3 (mg)	2,1	8,4		12%
B6 (mg)	0,06	0,26		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,0	7,8		15%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	30,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,3	117		3%
Fosfor (mg)	124	497		23%
Magnesium (mg)	54,8	219		16%
Koper (mg)	0,28	1,1		31%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	1	4	9%
Selenium (µg)	18	72	26%
Zink (mg)	0,99	3,9	11%
Kalium (mg)	157	626	4%
Natrium (mg)	88	352	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,8	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	37,5	150		2%
Zeaxanthine (µg)	1,8	7		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,75	3		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	18,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,03	0,1		
Polysacchariden (g)	1,7	6,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,9	55,5		
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)	1,7	6,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	9,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,3	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