Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 562 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 1) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemengde zaden en pitten, rauw of geroosterd, zonder toevoegingen	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	581	2324			7%
kcal (kcal)	141	562			7%
Eiwit (g)	4,8	19,1	13,6		9%
Koolhydraten (g)	2,6	10,5	7,5		1%
Suiker (g)	0,4	1,6	1,1		1%
Water (g)	0,78	3,1			0%
Vet (g)	11,2	44,8	71,7		13%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,1	20,5	7,3		17%
Verzadigd (g)	1,3	5	8,0		6%
EOV (g)	3,1	12,5			4%
MOV (g)	6,1	24,4			25%
Omega 3 (g)	2,2	8,7			159%
Omega 6 (g)	3,9	15,7			44%
Omega 3 ALA (g)	2,2	8,7			196%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,30	1,2		27%
B2 (mg)	0,04	0,17		3%
B3 (mg)	2,3	9,2		14%
B6 (mg)	0,05	0,2		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,9	11,4		22%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,8	83		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,5	178		4%
Fosfor (mg)	171	684		31%
Magnesium (mg)	66,8	267		19%
Koper (mg)	0,18	0,72		20%
Jodium (µg)	0,23	0,9		0%

IJzer (mg)	1,5	6	14%
Selenium (µg)	4,3	17	6%
Zink (mg)	1,6	6,2	17%
Kalium (mg)	165	659	5%
Natrium (mg)	5,5	22	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,8	19,1		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,3	1,2		
Polysacchariden (g)	2	8,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,7	42,9		
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	4		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,26	1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,25	1		
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