Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 408 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 30) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Halva, met sesamzaad	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	426	1703			5%
kcal (kcal)	102	408			5%
Eiwit (g)	4,1	16,5	16,1		7%
Koolhydraten (g)	7,7	30,6	30,0		3%
Suiker (g)	7,6	30,3	29,7		15%
Water (g)	5,6	22,4			0%
Vet (g)	5,6	22,5	49,6		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	8,6	4,2		7%
Verzadigd (g)	1,2	4,7	10,4		5%
EOV (g)	2,2	8,8			2%
MOV (g)	2	8			8%
Omega 3 (g)	0,02	0,07			1%
Omega 6 (g)	2	7,9			22%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,07			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	1		23%
B2 (mg)	0,03	0,13		2%
B3 (mg)	1,9	7,5		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	2,5	9,8		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	168	672		17%
Fosfor (mg)	125	501		23%
Magnesium (mg)	19,3	77		6%
Koper (mg)	0,29	1,2		33%
Jodium (µg)	0,38	1,5		0%

IJzer (mg)	1,6	6,4	14%
Selenium (µg)	8,6	34,5	12%
Zink (mg)	1,1	4,4	12%
Kalium (mg)	145	578	4%
Natrium (mg)	4,6	18,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,88	3,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,07	0,29		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	2,6		
Polysacchariden (g)	0,09	0,35		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,14		
Som van vetzuren (g)	5,4	21,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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