Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 670 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 85 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hazelnoten, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	691	2763			8%
kcal (kcal)	168	670			8%
Eiwit (g)	4,1	16,4	9,8		7%
Koolhydraten (g)	1,2	4,8	2,9		0%
Suiker (g)	1,1	4,3	2,6		2%
Water (g)	1,1	4,5			0%
Vet (g)	15,8	63	84,6		18%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	9	2,7		8%
Verzadigd (g)	1,2	4,6	6,2		5%
EOV (g)	11,8	47,1			13%
MOV (g)	2	8,2			8%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	2	8,1			23%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,38		9%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	1,2	4,6		7%
B6 (mg)	0,09	0,34		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1	4		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,8	15,2		29%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	121		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	160		4%
Fosfor (mg)	80	320		15%
Magnesium (mg)	40	160		11%
Koper (mg)	0,38	1,5		42%
Jodium (µg)	1,4	5,6		1%

IJzer (mg)	0,9	3,6	8%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	0,56	2,3	6%
Kalium (mg)	180	720	5%
Natrium (mg)	0,25	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,75	3		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
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)	4,1	16,4		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,65	2,6		
Polysacchariden (g)	0,13	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	15	59,9		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,8	15		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	3,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	2		
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