Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88,8 kcal per maaltijd · 592 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hennepzaad	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	2452			4%
kcal (kcal)	88,8	592			4%
Eiwit (g)	4,7	31,6	21,4		8%
Koolhydraten (g)	0,71	4,7	3,2		0%
Suiker (g)	0,23	1,5	1,0		0%
Water (g)	0,75	5			0%
Vet (g)	7,3	48,8	74,2		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	4	1,4		2%
Verzadigd (g)	0,69	4,6	7,0		3%
EOV (g)	0,77	5,1			1%
MOV (g)	5,7	38			23%
Omega 3 (g)	1,4	9,3			102%
Omega 6 (g)	4,3	28,7			49%
Omega 3 ALA (g)	1,3	8,7			117%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	1		14%
B2 (mg)	0,04	0,29		3%
B3 (mg)	1,4	9		8%
B6 (mg)	0,09	0,6		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	110		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	70		1%
Fosfor (mg)	248	1650		45%
Magnesium (mg)	105	700		30%
Koper (mg)	0,3	2		33%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	8	11%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,5	9,9	17%
Kalium (mg)	180	1200	5%
Natrium (mg)	0,75	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,15	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,7	31,6		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,48	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	46,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,12	0,8		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,15	1		
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