Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 657 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 7 en% · vet 88 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hickorynoten, gedroogd	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	687	2749			8%
kcal (kcal)	164	657			8%
Eiwit (g)	3,2	12,7	7,7		6%
Koolhydraten (g)	3	11,9	7,2		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,66	2,7			0%
Vet (g)	16,1	64,4	88,2		18%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	6,4	1,9		5%
Verzadigd (g)	1,8	7	9,6		8%
EOV (g)	8,2	32,6			9%
MOV (g)	5,5	21,9			22%
Omega 3 (g)	0,26	1			19%
Omega 6 (g)	5,2	20,6			58%
Omega 3 ALA (g)	0,26	1			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,87		20%
B2 (mg)	0,03	0,13		2%
B3 (mg)	0,81	3,2		5%
B6 (mg)	0,05	0,19		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,5	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	40		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,3	61		2%
Fosfor (mg)	84	336		15%
Magnesium (mg)	43,3	173		12%
Koper (mg)	0,18	0,74		21%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,53	2,1	5%
Selenium (µg)	2	8,1	3%
Zink (mg)	1,1	4,3	12%
Kalium (mg)	109	436	3%
Natrium (mg)	0,25	1	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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