Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 421 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 2) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Japanse mix met pinda's, zoutjes, bereid met diverse ingrediënten,	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	533	1778			6%
kcal (kcal)	126	421			6%
Eiwit (g)	3,3	10,9	10,4		6%
Koolhydraten (g)	22,7	75,6	71,8		9%
Suiker (g)	0,69	2,3	2,2		1%
Water (g)	1,1	3,7			0%
Vet (g)	2,4	8	17,1		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,48	1,6	0,8		2%
Verzadigd (g)	0,33	1,1	2,4		1%
EOV (g)	1,4	4,5			2%
MOV (g)	0,45	1,5			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,45	1,5			5%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	1,3	4,4		8%
B6 (mg)	0,04	0,13		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	1,2		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	23,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	20		1%
Fosfor (mg)	44,1	147		8%
Magnesium (mg)	14,4	48		4%
Koper (mg)	0,11	0,38		13%
Jodium (µg)	0,12	0,4		0%

IJzer (mg)	0,3	1	3%
Selenium (µg)	2,7	9	4%
Zink (mg)	0,45	1,5	5%
Kalium (mg)	69,6	232	2%
Natrium (mg)	158	525	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	10,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	22	73,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	7,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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)	0,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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