Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

127 kcal per maaltijd · 506 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 13 en% · vet 65 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Katoenzaadpitten, geroosterd, zonder gossypolklieren	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	529	2117			6%
kcal (kcal)	127	506			6%
Eiwit (g)	8,1	32,6	25,8		15%
Koolhydraten (g)	4,1	16,4	13,0		2%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	1,2	4,7			0%
Vet (g)	9,1	36,3	64,5		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	5,5	2,2		5%
Verzadigd (g)	2,4	9,7	17,3		11%
EOV (g)	1,7	6,9			2%
MOV (g)	4,5	18,1			18%
Omega 3 (g)	0,02	0,07			1%
Omega 6 (g)	4,5	17,9			50%
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)	0,19	0,75		17%
B2 (mg)	0,06	0,26		4%
B3 (mg)	2,8	11,2		16%
B6 (mg)	0,2	0,78		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,3	9		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,3	233		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	100		3%
Fosfor (mg)	200	800		36%
Magnesium (mg)	110	440		31%
Koper (mg)	0,3	1,2		33%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	5,4	12%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,5	6	17%
Kalium (mg)	338	1350	10%
Natrium (mg)	6,3	25	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)	5,5	22		1%
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