Recept

Recept · 1 maaltijd · 17 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

75,1 kcal per maaltijd · 442 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 28) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidnoten	17 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	317	1863			4%
kcal (kcal)	75,1	442			4%
Eiwit (g)	0,99	5,8	5,2		2%
Koolhydraten (g)	13,1	77,1	69,8		5%
Suiker (g)	5,3	31,2	28,2		11%
Water (g)	0,56	3,3			0%
Vet (g)	2	11,8	24,0		2%
Cholesterol (mg)	0,17	1			0%
Vezels (g)	0,34	2	0,9		1%
Verzadigd (g)	0,95	5,6	11,4		4%
EOV (g)	0,73	4,3			1%
MOV (g)	0,22	1,3			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,2	1,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,11			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,41	2,4		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,41	2,4		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	11,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,2	48		1%
Fosfor (mg)	30,6	180		6%
Magnesium (mg)	3,4	20		1%
Koper (mg)	0,01	0,08		2%
Jodium (µg)	0,32	1,9		0%

IJzer (mg)	0,17	1	2%
Selenium (µg)	0,68	4	1%
Zink (mg)	0,1	0,59	1%
Kalium (mg)	69,9	411	2%
Natrium (mg)	104	614	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,17	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12,4	73		1%
Zeaxanthine (µg)	2,9	17		1%
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)	0,99	5,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,8	45,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	11,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,27	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,24	1,4		
Gamma-tocoferol (mg)	0,26	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,17	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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