Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96,4 kcal per maaltijd · 482 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 30) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidnoten m chocolade puur	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	404	2019			5%
kcal (kcal)	96,4	482			5%
Eiwit (g)	1,2	6,1	5,1		2%
Koolhydraten (g)	12,7	63,4	52,6		5%
Suiker (g)	7,2	35,9	29,8		14%
Water (g)	0,48	2,4			0%
Vet (g)	4,3	21,7	40,5		5%
Cholesterol (mg)	0,4	2			0%
Vezels (g)	0,86	4,3	1,8		3%
Verzadigd (g)	2,5	12,3	23,0		11%
EOV (g)	1,4	7,2			2%
MOV (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,44	2,2		3%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,03	0,13		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,38	1,9		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,6	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	13,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,8	49		1%
Fosfor (mg)	33,4	167		6%
Magnesium (mg)	10,2	51		3%
Koper (mg)	0,11	0,54		12%
Jodium (µg)	0,44	2,2		0%

IJzer (mg)	0,4	2	4%
Selenium (µg)	0,8	4	1%
Zink (mg)	0,18	0,91	2%
Kalium (mg)	81,2	406	2%
Natrium (mg)	68,4	342	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	3		0%
Luteine (µg)	9,6	48		0%
Zeaxanthine (µg)	2,2	11		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,8	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	6,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,5	27,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,1	20,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
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	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,8	4		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,4	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,2	6		
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