Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,6 kcal per maaltijd · 488 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 32) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidnoten met chocolade, gemiddeld, met 15% chocolade	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	409	2045			5%
kcal (kcal)	97,6	488			5%
Eiwit (g)	1,2	6,2	5,1		2%
Koolhydraten (g)	13,2	65,9	54,0		5%
Suiker (g)	7,9	39,5	32,4		16%
Water (g)	0,48	2,4			0%
Vet (g)	4,3	21,6	39,8		5%
Cholesterol (mg)	1,4	7			0%
Vezels (g)	0,52	2,6	1,1		2%
Verzadigd (g)	2,5	12,3	22,7		11%
EOV (g)	1,4	7,1			2%
MOV (g)	0,08	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,03	0,15		2%
B3 (mg)	0,42	2,1		2%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,05	0,23		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	1,8		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,2	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	11,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,4	97		2%
Fosfor (mg)	38,8	194		7%
Magnesium (mg)	7,2	36		2%
Koper (mg)	0,05	0,25		6%
Jodium (µg)	1	5,2		1%

IJzer (mg)	0,3	1,5	3%
Selenium (µg)	0,8	4	1%
Zink (mg)	0,17	0,83	2%
Kalium (mg)	81,6	408	2%
Natrium (mg)	73,4	367	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,2	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	3		0%
Luteine (µg)	9,6	48		0%
Zeaxanthine (µg)	2	10		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,4	22		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1	5,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,3	26,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,1	20,6		
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	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,74	3,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,05		
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	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,8	24		
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