Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

22,8 kcal per maaltijd · 455 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maanzaad	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	93,9	1877			1%
kcal (kcal)	22,8	455			1%
Eiwit (g)	0,96	19,2	16,9		2%
Koolhydraten (g)	0,12	2,4	2,1		0%
Suiker (g)	0,12	2,3	2,0		0%
Water (g)	0,26	5,2			0%
Vet (g)	1,8	35,6	70,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	24	10,5		4%
Verzadigd (g)	0,22	4,4	8,7		1%
EOV (g)	0,33	6,5			0%
MOV (g)	1,1	22,2			5%
Omega 3 (g)	0,01	0,2			1%
Omega 6 (g)	1,1	22			12%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,23			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,34		2%
B2 (mg)	< 0,01	0,06		0%
B3 (mg)	0,42	8,3		2%
B6 (mg)	0,02	0,43		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	160		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	87	1740		9%
Fosfor (mg)	46,6	932		8%
Magnesium (mg)	22,5	449		6%
Koper (mg)	0,08	1,7		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,47	9,4	4%
Selenium (µg)	0,9	18	1%
Zink (mg)	0,25	4,9	3%
Kalium (mg)	39	780	1%
Natrium (mg)	0,7	14	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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,96	19,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,18	3,6		
Polysacchariden (g)	0,01	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,7	33,5		
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)	–	–		
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)	0,01	0,13		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,47	9,4		
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