Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 753 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 91 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macadamianoten, gezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	776	3103			9%
kcal (kcal)	188	753			9%
Eiwit (g)	2,0	7,8	4,1		3%
Koolhydraten (g)	1,4	5,4	2,9		1%
Suiker (g)	1	4,1	2,2		2%
Water (g)	0,4	1,6			0%
Vet (g)	19	76,1	91,0		21%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	8	2,1		7%
Verzadigd (g)	3	11,9	14,2		13%
EOV (g)	14,7	58,9			17%
MOV (g)	0,38	1,5			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,33	1,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,2			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,71		16%
B2 (mg)	0,02	0,09		1%
B3 (mg)	0,85	3,4		5%
B6 (mg)	0,09	0,36		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,6		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	70		2%
Fosfor (mg)	49,5	198		9%
Magnesium (mg)	29,5	118		8%
Koper (mg)	0,14	0,57		16%
Jodium (µg)	0,5	2		0%

IJzer (mg)	0,68	2,7	6%
Selenium (µg)	3	12	4%
Zink (mg)	0,32	1,3	4%
Kalium (mg)	90,8	363	3%
Natrium (mg)	96	384	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	2,0	7,8		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,3	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,1	72,3		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	2,7		
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