Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

358 kcal per maaltijd · 511 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 42) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
M&M's, Pinda	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1497	2139			18%
kcal (kcal)	358	511			18%
Eiwit (g)	6,9	9,8	7,7		12%
Koolhydraten (g)	41,4	59,1	46,3		16%
Suiker (g)	37,5	53,6	42,0		75%
Water (g)	1,3	1,9			0%
Vet (g)	17,7	25,3	44,6		20%
Cholesterol (mg)	6,3	9			2%
Vezels (g)	2,7	3,9	1,5		9%
Verzadigd (g)	6	8,5	15,0		27%
EOV (g)	8,8	12,5			10%
MOV (g)	2,1	3			9%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,1	3			24%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,1		6%
B2 (mg)	0,13	0,18		8%
B3 (mg)	3,9	5,6		23%
B6 (mg)	0,07	0,1		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	1,4		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	25,2	36		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,7	29,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	91	130		9%
Fosfor (mg)	88,2	126		16%
Magnesium (mg)	48,3	69		14%
Koper (mg)	0,29	0,42		33%
Jodium (µg)	5,3	7,5		4%

IJzer (mg)	1,1	1,6	10%
Selenium (µg)	0,7	1	1%
Zink (mg)	0,77	1,1	9%
Kalium (mg)	255	364	7%
Natrium (mg)	25,2	36	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,5	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,2	36		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,9	7		9%
Eiwit dierlijk (g)	2	2,8		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,9	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,8	24		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	1,1	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25,9	37		
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