Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

584 kcal per maaltijd · 467 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 21) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Notengebak	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2435	1948			29%
kcal (kcal)	584	467			29%
Eiwit (g)	9,5	7,6	6,5		17%
Koolhydraten (g)	58,4	46,7	40,0		22%
Suiker (g)	31,1	24,9	21,3		62%
Water (g)	18,5	14,8			1%
Vet (g)	34	27,2	52,4		38%
Cholesterol (mg)	93,8	75			31%
Vezels (g)	3,1	2,5	1,1		10%
Verzadigd (g)	14,3	11,4	22,0		64%
EOV (g)	12,4	9,9			14%
MOV (g)	4,8	3,8			19%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	4,1	3,3			47%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,28			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,1		11%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	2,8	2,2		16%
B6 (mg)	0,09	0,07		6%
B12 (µg)	0,25	0,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	3,8	3		29%
K (µg)	7,1	5,7		10%
A (µg)	218	174		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,3	18,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,5	42		5%
Fosfor (mg)	185	148		34%
Magnesium (mg)	63,8	51		18%
Koper (mg)	0,36	0,29		40%
Jodium (µg)	6	4,8		4%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	26,3	21	38%
Zink (mg)	1,3	1	14%
Kalium (mg)	234	187	7%
Natrium (mg)	155	124	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	108	86		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	126	101		6%
Zeaxanthine (µg)	23,8	19		12%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	228	182		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	8,1	6,5		15%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	1,1		2%
Stikstof (g)	0,75	0,6		
Polysacchariden (g)	27,3	21,8		
K2 (µg)	3,5	2,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	31,9	25,5		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,4	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,5	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,79	0,63		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,45	0,36		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,25	0,2		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,55	0,44		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	236	189		

Verz vetz rest (g)	0,25	0,2

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