Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

187 kcal per maaltijd · 622 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 12 en% · vet 83 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Imitatienoten, op basis van tarwe, zonder smaakstof, met zout	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	781	2602			9%
kcal (kcal)	187	622			9%
Eiwit (g)	4,1	13,8	8,9		7%
Koolhydraten (g)	5,5	18,5	11,9		2%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,75	2,5			0%
Vet (g)	17,3	57,7	83,5		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	5,2	1,7		5%
Verzadigd (g)	2,6	8,7	12,6		12%
EOV (g)	7,1	23,6			8%
MOV (g)	6,8	22,7			28%
Omega 3 (g)	0,51	1,7			37%
Omega 6 (g)	6,3	21			71%
Omega 3 ALA (g)	0,51	1,7			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,3		8%
B2 (mg)	0,09	0,3		6%
B3 (mg)	1,3	4,2		7%
B6 (mg)	0,12	0,39		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,03	0,1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,6	142		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,8	26		1%
Fosfor (mg)	111	371		20%
Magnesium (mg)	17,4	58		5%
Koper (mg)	0,05	0,18		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,72	2,4	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,88	2,9	10%
Kalium (mg)	95,4	318	3%
Natrium (mg)	152	505	10%

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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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