Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,9 kcal per maaltijd · 639 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 3) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Notenpasta 100% ongezouten, gemaakt van gemalen noten, zonder toegevoegd zout	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	396	2642			5%
kcal (kcal)	95,9	639			5%
Eiwit (g)	3	19,8	12,4		5%
Koolhydraten (g)	1,6	10,9	6,8		1%
Suiker (g)	0,66	4,4	2,8		1%
Water (g)	0,65	4,3			0%
Vet (g)	8,4	55,9	78,7		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,99	6,6	2,1		3%
Verzadigd (g)	0,84	5,6	7,9		4%
EOV (g)	5,6	37,5			6%
MOV (g)	1,5	10,2			6%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	1,5	10,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,27		4%
B2 (mg)	0,05	0,32		3%
B3 (mg)	1,1	7,3		6%
B6 (mg)	0,03	0,2		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	12,9		15%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	58,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,3	162		2%
Fosfor (mg)	77,6	517		14%
Magnesium (mg)	36,8	245		11%
Koper (mg)	0,19	1,3		21%
Jodium (µg)	0,53	3,5		0%

IJzer (mg)	0,68	4,5	6%
Selenium (µg)	2,1	14	3%
Zink (mg)	0,56	3,7	6%
Kalium (mg)	111	741	3%
Natrium (mg)	0,9	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,15	1		0%
Luteine (µg)	3	20		0%
Zeaxanthine (µg)	0,75	5		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,15	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3	19,8		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,14	0,9		
Polysacchariden (g)	0,98	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	8	53,3		
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)	1,9	12,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,33	2,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	4,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	2		
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