Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 504 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 17) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Notenreep, zoet	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	733	2095			9%
kcal (kcal)	176	504			9%
Eiwit (g)	5,3	15,2	12,1		10%
Koolhydraten (g)	11,3	32,3	25,6		4%
Suiker (g)	7,7	22	17,5		15%
Water (g)	3,4	9,6			0%
Vet (g)	11,6	33,1	59,1		13%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	7,9	3,1		9%
Verzadigd (g)	1,1	3,2	5,8		5%
EOV (g)	6,9	19,8			8%
MOV (g)	2,5	7,3			10%
Omega 3 (g)	0,03	0,10			3%
Omega 6 (g)	2,5	7,2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,10			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,33		11%
B2 (mg)	0,10	0,28		6%
B3 (mg)	2,5	7,1		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	0,85		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,5	12,8		34%
K (µg)	0,61	1,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	48		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,5	124		4%
Fosfor (mg)	94,6	270		17%
Magnesium (mg)	52,2	149		15%
Koper (mg)	0,21	0,61		24%
Jodium (µg)	1,5	4,1		1%

IJzer (mg)	1,0	2,9	9%
Selenium (µg)	0,86	2,5	1%
Zink (mg)	0,7	2	8%
Kalium (mg)	166	474	5%
Natrium (mg)	0,58	1,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,92	2,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,08	0,23		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,85	2,4		
Polysacchariden (g)	0,49	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,6	30,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,5	12,8		
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