Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 385 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 5) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Notenrijst, onbereid, 100% noten en rijst	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1292	1615			15%
kcal (kcal)	308	385			15%
Eiwit (g)	6,3	7,9	8,2		11%
Koolhydraten (g)	41,4	51,7	53,7		16%
Suiker (g)	4,1	5,1	5,3		8%
Water (g)	15,8	19,8			1%
Vet (g)	12,1	15,1	35,3		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,5	5,6	2,9		15%
Verzadigd (g)	1,8	2,3	5,4		8%
EOV (g)	3,9	4,9			4%
MOV (g)	5,6	7			23%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	5,6	7			63%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,19		14%
B2 (mg)	0,07	0,09		4%
B3 (mg)	3,8	4,7		22%
B6 (mg)	0,18	0,22		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,3	4,1		25%
K (µg)	0,72	0,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,5	36,9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,2	39		3%
Fosfor (mg)	221	276		40%
Magnesium (mg)	90,4	113		26%
Koper (mg)	0,41	0,51		45%
Jodium (µg)	1,5	1,9		1%

IJzer (mg)	1,4	1,8	13%
Selenium (µg)	10,4	13	15%
Zink (mg)	2,1	2,6	23%
Kalium (mg)	276	345	8%
Natrium (mg)	41,6	52	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66,4	83		2%
Alfa-caroteen (µg)	5,6	7		1%
Luteine (µg)	7,2	9		0%
Zeaxanthine (µg)	1,6	2		1%
Lycopeen (µg)	0,8	1		0%
RAE (µg)	5,6	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,2	4		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,72	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	6,3	7,9		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	37,2	46,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,4	14,3		
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)	3,3	4,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	1,4	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12	15		

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