Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

149 kcal per maaltijd · 497 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 44) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nuts	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	624	2081			7%
kcal (kcal)	149	497			7%
Eiwit (g)	1,4	4,6	3,7		2%
Koolhydraten (g)	18,7	62,3	50,1		7%
Suiker (g)	16,6	55,2	44,4		33%
Water (g)	2,1	7			0%
Vet (g)	7,4	24,8	44,9		8%
Cholesterol (mg)	2,7	9			1%
Vezels (g)	0,99	3,3	1,3		3%
Verzadigd (g)	2,4	7,9	14,3		11%
EOV (g)	4	13,5			5%
MOV (g)	0,54	1,8			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,54	1,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,19		5%
B2 (mg)	0,06	0,19		4%
B3 (mg)	0,15	0,5		1%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	3,5		8%
K (µg)	1,3	4,3		2%
A (µg)	8,7	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	17,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,9	123		4%
Fosfor (mg)	43,8	146		8%
Magnesium (mg)	14,7	49		4%
Koper (mg)	0,10	0,33		11%
Jodium (µg)	2,0	6,5		1%

IJzer (mg)	0,57	1,9	5%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,23	0,78	3%
Kalium (mg)	95,7	319	3%
Natrium (mg)	6	20	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,9	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,9	3		0%
Luteine (µg)	1,2	4		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,3	31		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,3	4,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	3,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,3	1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	7,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	23,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,99	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,39	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,01	0,03		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,57	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,6	32		
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