Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

172 kcal per maaltijd · 687 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 88 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paranoten, gezouten, in blik of glas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	2830			8%
kcal (kcal)	172	687			9%
Eiwit (g)	3,6	14,3	8,3		6%
Koolhydraten (g)	0,65	2,6	1,5		0%
Suiker (g)	0,58	2,3	1,3		1%
Water (g)	0,85	3,4			0%
Vet (g)	16,8	67,1	87,9		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	7,5	2,2		6%
Verzadigd (g)	4	16	21,0		18%
EOV (g)	5,9	23,6			7%
MOV (g)	5,9	23,6			24%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	5,9	23,6			67%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,62		14%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,63	2,5		4%
B6 (mg)	0,03	0,1		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	6,6		13%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	22		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	160		4%
Fosfor (mg)	163	650		30%
Magnesium (mg)	87,5	350		25%
Koper (mg)	0,44	1,7		48%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,78	3,1	7%
Selenium (µg)	479	1917	685%
Zink (mg)	1	4,1	11%
Kalium (mg)	148	590	4%
Natrium (mg)	100	400	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	14,3		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,08	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,9	63,7		
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)	1,4	5,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	9,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,6		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,78	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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