Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 750 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 90 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pecannoten, gebrand in olie en gezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	772	3088			9%
kcal (kcal)	188	750			9%
Eiwit (g)	2,3	9,2	4,9		4%
Koolhydraten (g)	1,1	4,3	2,3		0%
Suiker (g)	1	4	2,1		2%
Water (g)	0,28	1,1			0%
Vet (g)	18,8	75,2	90,2		21%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	9,5	2,5		8%
Verzadigd (g)	1,8	7,2	8,6		8%
EOV (g)	10,2	40,8			11%
MOV (g)	5,9	23,5			24%
Omega 3 (g)	0,25	1			18%
Omega 6 (g)	5,6	22,5			63%
Omega 3 ALA (g)	0,26	1			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,47		11%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	1,3	5,3		8%
B6 (mg)	0,05	0,19		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	5,1		10%
K (µg)	0,88	3,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,8	67		2%
Fosfor (mg)	65,8	263		12%
Magnesium (mg)	30,3	121		9%
Koper (mg)	0,3	1,2		33%
Jodium (µg)	0,5	2		0%

IJzer (mg)	0,63	2,5	6%
Selenium (µg)	1,5	6	2%
Zink (mg)	1,1	4,5	13%
Kalium (mg)	98	392	3%
Natrium (mg)	68	272	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,3	65		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,5	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,3	9		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	3,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	9,2		4%
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)	17,9	71,5		
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)	0,63	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	6	24,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,28	1,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	0,63	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	12		
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