Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 721 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 90 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pecannoten, ongebrand ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	743	2971			9%
kcal (kcal)	180	721			9%
Eiwit (g)	2,3	9,2	5,1		4%
Koolhydraten (g)	1,1	4,4	2,4		0%
Suiker (g)	1	4	2,2		2%
Water (g)	0,88	3,5			0%
Vet (g)	18	72	89,9		20%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	9,6	2,7		8%
Verzadigd (g)	1,6	6,2	7,7		7%
EOV (g)	10,2	40,7			11%
MOV (g)	5,4	21,5			22%
Omega 3 (g)	0,25	1			18%
Omega 6 (g)	5,2	20,6			58%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,98			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,66		15%
B2 (mg)	0,03	0,13		2%
B3 (mg)	1,3	5,2		8%
B6 (mg)	0,05	0,21		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	4		8%
K (µg)	0,88	3,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	22		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	70		2%
Fosfor (mg)	69,3	277		13%
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	4	1%
Zink (mg)	1,1	4,5	13%
Kalium (mg)	103	410	3%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,3	29		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,75	3		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)	0,13	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,1	68,4		
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)	0,35	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	6,1	24,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,5		
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)	0,63	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	6		
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