Recept

Recept · 1 maaltijd · 17 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

80,9 kcal per maaltijd · 476 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 22) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pepernoten, Deens, fabrieksmatig	17 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	339	1997			4%
kcal (kcal)	80,9	476			4%
Eiwit (g)	0,9	5,3	4,5		2%
Koolhydraten (g)	11,8	69,3	58,3		5%
Suiker (g)	4,5	26,7	22,5		9%
Water (g)	0,51	3			0%
Vet (g)	3,3	19,2	36,3		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,38	2,3	0,9		1%
Verzadigd (g)	1,4	8,2	15,5		6%
EOV (g)	1	6,1			1%
MOV (g)	0,46	2,7			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,22			3%
Omega 6 (g)	0,43	2,5			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,22			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,1		2%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,37	2,2		2%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,51	3		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	9,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,6	174		3%
Fosfor (mg)	25,3	149		5%
Magnesium (mg)	6	35		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,17	1		0%

IJzer (mg)	0,31	1,8	3%
Selenium (µg)	0,41	2,4	1%
Zink (mg)	0,1	0,6	1%
Kalium (mg)	42,3	249	1%
Natrium (mg)	37	218	2%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,93		
Polysacchariden (g)	6,9	40,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	17,2		
Transvetten (g)	0,03	0,15		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,11		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	29,6	174		
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