Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

135 kcal per maaltijd · 675 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 3) · vet 83 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pijnboompitten	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	558	2788			7%
kcal (kcal)	135	675			7%
Eiwit (g)	3,3	16,5	9,8		6%
Koolhydraten (g)	2	9,8	5,8		1%
Suiker (g)	0,98	4,9	2,9		2%
Water (g)	0,44	2,2			0%
Vet (g)	12,4	61,9	82,5		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	6,3	1,9		4%
Verzadigd (g)	1,3	6,5	8,7		6%
EOV (g)	4,7	23,3			5%
MOV (g)	5,2	26,1			21%
Omega 3 (g)	0,16	0,8			12%
Omega 6 (g)	5,1	25,3			57%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,8			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,81		15%
B2 (mg)	0,04	0,19		2%
B3 (mg)	1,3	6,3		7%
B6 (mg)	0,02	0,11		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,4	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,8	24		37%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	57		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,2	26		1%
Fosfor (mg)	102	508		18%
Magnesium (mg)	46,6	233		13%
Koper (mg)	0,21	1		23%
Jodium (µg)	0,04	0,2		0%

IJzer (mg)	1,1	5,5	10%
Selenium (µg)	0,4	2	1%
Zink (mg)	0,85	4,3	9%
Kalium (mg)	120	599	3%
Natrium (mg)	0,8	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	18		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,4	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	16,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,52	2,6		
Polysacchariden (g)	1	5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,8	59,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,67	3,4		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	5,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,6	3		
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