Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91,7 kcal per maaltijd · 611 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 4) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindakaas, 100% pinda's ongezouten	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	380	2532			5%
kcal (kcal)	91,7	611			5%
Eiwit (g)	4	26,5	17,3		7%
Koolhydraten (g)	1,7	11,6	7,6		1%
Suiker (g)	0,86	5,7	3,7		2%
Water (g)	0,65	4,3			0%
Vet (g)	7,4	49,1	72,3		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	8,6	2,8		4%
Verzadigd (g)	1,1	7,1	10,5		5%
EOV (g)	4,6	30,5			5%
MOV (g)	1,4	9			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	8,9			15%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,16		2%
B2 (mg)	0,01	0,08		1%
B3 (mg)	3,2	21,6		19%
B6 (mg)	0,02	0,16		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,96	6,4		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	56,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	56		1%
Fosfor (mg)	68,4	456		12%
Magnesium (mg)	32,4	216		9%
Koper (mg)	0,09	0,61		10%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,29	1,9	3%
Selenium (µg)	2,4	16	3%
Zink (mg)	0,50	3,3	6%
Kalium (mg)	114	757	3%
Natrium (mg)	0,15	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,75	5		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4	26,5		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,96	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7	46,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,83	5,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	7,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,29	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,15	1		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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