Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98,1 kcal per maaltijd · 654 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 3) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindakaas, bevat 100% pinda's, zonder toevoegingen	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	406	2704			5%
kcal (kcal)	98,1	654			5%
Eiwit (g)	3,4	22,5	13,8		6%
Koolhydraten (g)	1,5	10	6,1		1%
Suiker (g)	0,78	5,2	3,2		2%
Water (g)	0,09	0,6			0%
Vet (g)	8,5	56,4	77,6		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	8	2,4		4%
Verzadigd (g)	1,3	8,9	12,2		6%
EOV (g)	4,5	30,3			5%
MOV (g)	2	13,6			8%
Omega 3 (g)	0,12	0,8			9%
Omega 6 (g)	1,9	12,8			22%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,73			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,1			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,13		2%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	1,4	9,6		8%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	12,4		14%
K (µg)	2,4	16		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	81		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,8	45		1%
Fosfor (mg)	47,7	318		9%
Magnesium (mg)	21,8	145		6%
Koper (mg)	0,10	0,66		11%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,27	1,8	2%
Selenium (µg)	1,4	9	2%
Zink (mg)	0,39	2,6	4%
Kalium (mg)	86,3	575	2%
Natrium (mg)	37,2	248	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,6	4		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)	2,4	16		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	22,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,54	3,6		
Polysacchariden (g)	0,72	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,1	53,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	11,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	10,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,01	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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