Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,7 kcal per maaltijd · 651 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 6) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindakaas, met stukjes pinda, bevat 100% pinda's	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	404	2693			5%
kcal (kcal)	97,7	651			5%
Eiwit (g)	3	20	12,3		5%
Koolhydraten (g)	2,3	15	9,2		1%
Suiker (g)	1,5	10	6,1		3%
Water (g)	0	0			0%
Vet (g)	8,3	55	76,0		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	7,9	2,4		4%
Verzadigd (g)	1,3	8,6	11,9		6%
EOV (g)	4,4	29,5			5%
MOV (g)	2	13,2			8%
Omega 3 (g)	0,12	0,8			9%
Omega 6 (g)	1,9	12,4			21%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,71			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	0,1		1%
B2 (mg)	0,01	0,09		1%
B3 (mg)	0,98	6,5		6%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
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)	7,7	51		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,9	46		1%
Fosfor (mg)	46,5	310		8%
Magnesium (mg)	19,5	130		6%
Koper (mg)	0,11	0,73		12%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,12	0,8	1%
Selenium (µg)	1,5	10	2%
Zink (mg)	0,36	2,4	4%
Kalium (mg)	78	520	2%
Natrium (mg)	36	240	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	20		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,8	52,3		
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)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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