Recept

Recept · 1 maaltijd · 17 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

87,2 kcal per maaltijd · 513 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 19) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindakoek	17 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	364	2144			4%
kcal (kcal)	87,2	513			4%
Eiwit (g)	1,8	10,6	8,3		3%
Koolhydraten (g)	8,8	51,9	40,5		3%
Suiker (g)	4,2	24,8	19,3		8%
Water (g)	0,73	4,3			0%
Vet (g)	4,8	28,4	49,8		5%
Cholesterol (mg)	0,85	5			0%
Vezels (g)	0,63	3,7	1,4		2%
Verzadigd (g)	1,4	8,5	14,9		6%
EOV (g)	2,1	12,3			2%
MOV (g)	0,65	3,8			3%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,63	3,7			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,1			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,08		1%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	1,1	6,5		7%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	< 0,01	0,02		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,56	3,3		4%
K (µg)	0,14	0,8		0%
A (µg)	8,2	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	21,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,7	45		1%
Fosfor (mg)	36	212		7%
Magnesium (mg)	12,4	73		4%
Koper (mg)	0,04	0,26		5%
Jodium (µg)	0,65	3,8		0%

IJzer (mg)	0,26	1,5	2%
Selenium (µg)	1,2	7	2%
Zink (mg)	0,22	1,3	2%
Kalium (mg)	56,3	331	2%
Natrium (mg)	35,9	211	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,8	34		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	5,8	34		0%
Zeaxanthine (µg)	0,51	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,7	51		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,17	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,09	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	10,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,03	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,6	27,1		
K2 (µg)	0,05	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	27		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,46	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,9		
Gamma-tocoferol (mg)	0,46	2,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,09		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,26	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,2	54		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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