Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98,1 kcal per maaltijd · 327 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 64 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 10) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindameel, ontvet	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	410	1368			5%
kcal (kcal)	98,1	327			5%
Eiwit (g)	15,7	52,2	63,9		28%
Koolhydraten (g)	5,7	18,9	23,1		2%
Suiker (g)	2,5	8,2	10,1		5%
Water (g)	2,3	7,8			0%
Vet (g)	0,17	0,55	1,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	15,8	9,7		16%
Verzadigd (g)	0,02	0,06	0,2		0%
EOV (g)	0,07	0,23			0%
MOV (g)	0,04	0,14			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,04	0,14			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,7		19%
B2 (mg)	0,14	0,48		9%
B3 (mg)	10,6	35,4		63%
B6 (mg)	0,15	0,5		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,02	0,05		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,4	248		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42	140		4%
Fosfor (mg)	228	760		41%
Magnesium (mg)	111	370		32%
Koper (mg)	0,54	1,8		60%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,63	2,1	6%
Selenium (µg)	2,1	7,1	3%
Zink (mg)	1,5	5,1	17%
Kalium (mg)	387	1290	11%
Natrium (mg)	54	180	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,02	0,05		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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