Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 428 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 14 en% · vet 46 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindameel, vetarm	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	537	1790			6%
kcal (kcal)	128	428			6%
Eiwit (g)	10,1	33,8	31,6		18%
Koolhydraten (g)	4,6	15,5	14,5		2%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	2,3	7,8			0%
Vet (g)	6,6	21,9	46,1		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	15,8	7,4		16%
Verzadigd (g)	0,91	3	6,4		4%
EOV (g)	3,3	10,9			4%
MOV (g)	2,1	6,9			8%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	2,1	6,9			23%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,46		12%
B2 (mg)	0,05	0,17		3%
B3 (mg)	5,1	17		30%
B6 (mg)	0,09	0,3		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,9	133		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39	130		4%
Fosfor (mg)	152	508		28%
Magnesium (mg)	14,4	48		4%
Koper (mg)	0,61	2		68%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	4,7		13%
Selenium (µg)	2,1	7,1		3%
Zink (mg)	1,8	6		20%
Kalium (mg)	407	1358		12%
Natrium (mg)	0,3	1		0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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