Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

146 kcal per maaltijd · 582 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 18) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pindarotsjes	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	605	2419			7%
kcal (kcal)	146	582			7%
Eiwit (g)	4	15,8	10,9		7%
Koolhydraten (g)	7,8	31	21,3		3%
Suiker (g)	6,4	25,5	17,5		13%
Water (g)	0,45	1,8			0%
Vet (g)	10,7	42,6	65,9		12%
Cholesterol (mg)	1,3	5			0%
Vezels (g)	1,5	5,9	2,0		5%
Verzadigd (g)	3,6	14,3	22,1		16%
EOV (g)	5,3	21,1			6%
MOV (g)	1,3	5,2			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	5,1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,12		3%
B2 (mg)	0,04	0,15		2%
B3 (mg)	2,9	11,6		17%
B6 (mg)	0,02	0,09		2%
B12 (µg)	0,06	0,22		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,95	3,8		7%
K (µg)	0,3	1,2		0%
A (µg)	4	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	34,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,5	82		2%
Fosfor (mg)	78,5	314		14%
Magnesium (mg)	35,3	141		10%
Koper (mg)	0,16	0,63		18%
Jodium (µg)	1,8	7,1		1%

IJzer (mg)	0,65	2,6	6%
Selenium (µg)	2,5	10	4%
Zink (mg)	0,56	2,2	6%
Kalium (mg)	144	576	4%
Natrium (mg)	5,3	21	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,3	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,75	3		0%
Luteine (µg)	2,5	10		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	18		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	3,8	15		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,8		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,4	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,2	40,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,7	6,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0,01	0,03		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,65	2,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	20		
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