Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 577 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 2) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pinda's, droog geroosterd	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	598	2390			7%
kcal (kcal)	144	577			7%
Eiwit (g)	6	24	16,6		11%
Koolhydraten (g)	2,8	11	7,6		1%
Suiker (g)	0,88	3,5	2,4		2%
Water (g)	0,63	2,5			0%
Vet (g)	11,8	47	73,3		13%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	7	2,4		6%
Verzadigd (g)	1,7	6,8	10,6		8%
EOV (g)	7,3	29,2			8%
MOV (g)	2,2	8,6			9%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,1	8,5			24%
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	0,11		3%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	4,4	17,7		26%
B6 (mg)	0,04	0,15		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	5,8		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,2	56,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	48		1%
Fosfor (mg)	97,3	389		18%
Magnesium (mg)	43,3	173		12%
Koper (mg)	0,16	0,65		18%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,43	1,7	4%
Selenium (µg)	3,3	13	5%
Zink (mg)	0,8	3,2	9%
Kalium (mg)	157	627	4%
Natrium (mg)	200	800	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2,3	9		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6	24		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,9	7,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,2	44,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	5		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,7	6,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,43	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,25	1		

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