Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79,5 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 3) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pinda's, gekookt, met zout	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	333	1331			4%
kcal (kcal)	79,5	318			4%
Eiwit (g)	3,4	13,5	17,0		6%
Koolhydraten (g)	3,1	12,5	15,7		1%
Suiker (g)	0,62	2,5	3,1		1%
Water (g)	10,4	41,8			1%
Vet (g)	5,5	22	62,3		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	8,8	5,5		7%
Verzadigd (g)	0,76	3,1	8,6		3%
EOV (g)	2,7	10,9			3%
MOV (g)	1,7	7			7%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	1,7	7			20%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,26		6%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	1,9	7,4		11%
B6 (mg)	0,04	0,15		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	4,1		8%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	75		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	55		1%
Fosfor (mg)	49,5	198		9%
Magnesium (mg)	25,5	102		7%
Koper (mg)	0,12	0,5		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,25	1	2%
Selenium (µg)	1,1	4,4	2%
Zink (mg)	0,46	1,8	5%
Kalium (mg)	45	180	1%
Natrium (mg)	188	751	13%

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)	1	4,1		
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