Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 568 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 21) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pinda's met melkchocolade, chocoladeomhuld,	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	591	2365			7%
kcal (kcal)	142	568			7%
Eiwit (g)	4	16,1	11,3		7%
Koolhydraten (g)	8,9	35,5	25,0		3%
Suiker (g)	7,5	30	21,1		15%
Water (g)	1,1	4,4			0%
Vet (g)	9,8	39,1	62,0		11%
Cholesterol (mg)	2,8	11			1%
Vezels (g)	1,2	4,8	1,7		4%
Verzadigd (g)	4	16,1	25,5		18%
EOV (g)	4,6	18,5			5%
MOV (g)	1,1	4,2			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	4,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			0%
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)	0,06	0,25		4%
B3 (mg)	2,3	9,2		14%
B6 (mg)	0,02	0,09		1%
B12 (µg)	0,09	0,36		3%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,78	3,1		6%
K (µg)	0,35	1,4		1%
A (µg)	9	36		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	29,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,5	122		3%
Fosfor (mg)	74,8	299		14%
Magnesium (mg)	28	112		8%
Koper (mg)	0,09	0,37		10%
Jodium (µg)	3,4	13,4		2%

IJzer (mg)	0,68	2,7	6%
Selenium (µg)	2,3	9	3%
Zink (mg)	0,48	1,9	5%
Kalium (mg)	134	536	4%
Natrium (mg)	12	48	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	20		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)	9,5	38		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,35	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,7	14,6		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,38	1,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,4	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,3	37,3		
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)	0,6	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	6,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	40		
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