Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

157 kcal per maaltijd · 627 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 3) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pinda's, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	649	2596			8%
kcal (kcal)	157	627			8%
Eiwit (g)	6,3	25,2	16,1		11%
Koolhydraten (g)	3	11,8	7,5		1%
Suiker (g)	1,2	4,8	3,1		2%
Water (g)	0,58	2,3			0%
Vet (g)	12,9	51,7	74,2		15%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	6,8	2,2		6%
Verzadigd (g)	1,9	7,5	10,8		8%
EOV (g)	8	32,1			9%
MOV (g)	2,4	9,4			10%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,4	9,4			26%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,16		4%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	5,4	21,6		32%
B6 (mg)	0,04	0,16		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	6,4		12%
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)	14	56		1%
Fosfor (mg)	114	456		21%
Magnesium (mg)	54	216		15%
Koper (mg)	0,15	0,61		17%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,48	1,9	4%
Selenium (µg)	4	16	6%
Zink (mg)	0,83	3,3	9%
Kalium (mg)	189	757	5%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	5		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		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)	6,3	25,2		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,3	49,1		
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)	1,4	5,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	7,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,48	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,25	1		

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