Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 592 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 4) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pistache, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	613	2452			7%
kcal (kcal)	148	592			7%
Eiwit (g)	6	23,8	16,1		11%
Koolhydraten (g)	2,7	10,8	7,3		1%
Suiker (g)	1,4	5,7	3,9		3%
Water (g)	0,83	3,3			0%
Vet (g)	12,1	48,3	73,4		14%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	9,5	3,2		8%
Verzadigd (g)	1,4	5,6	8,5		6%
EOV (g)	6,8	27,3			8%
MOV (g)	3,3	13,1			13%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	3,2	12,9			36%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,18			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,64		15%
B2 (mg)	0,04	0,15		2%
B3 (mg)	1,9	7,5		11%
B6 (mg)	0,29	1,2		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	4,8		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	30,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,8	131		3%
Fosfor (mg)	150	598		27%
Magnesium (mg)	34	136		10%
Koper (mg)	0,25	1		28%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	1,1	4,3	10%
Selenium (µg)	5	20	7%
Zink (mg)	0,73	2,9	8%
Kalium (mg)	218	871	6%
Natrium (mg)	1,5	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35	140		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	410	1638		20%
Zeaxanthine (µg)	11,5	46		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6	23,8		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,3	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,5	46,1		
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)	0,53	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6,6	26,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,6		
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)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	4,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,8	23		

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