Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

144 kcal per maaltijd · 574 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pompoenpitten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	2377			7%
kcal (kcal)	144	574			7%
Eiwit (g)	7,6	30,3	21,1		14%
Koolhydraten (g)	0,68	2,7	1,9		0%
Suiker (g)	0,4	1,6	1,1		1%
Water (g)	1,5	5,8			0%
Vet (g)	11,8	47,2	74,0		13%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	8,5	3,0		7%
Verzadigd (g)	2,8	11,1	17,4		12%
EOV (g)	2,4	9,6			3%
MOV (g)	5,9	23,7			24%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	5,9	23,6			67%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,18		4%
B2 (mg)	0,04	0,14		2%
B3 (mg)	3,7	14,6		21%
B6 (mg)	0,04	0,17		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	96		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	42		1%
Fosfor (mg)	281	1124		51%
Magnesium (mg)	134	535		38%
Koper (mg)	0,06	0,25		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2	8	18%
Selenium (µg)	1,8	7	3%
Zink (mg)	2	7,9	22%
Kalium (mg)	180	720	5%
Natrium (mg)	2,5	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	7,6	30,3		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,4	5,7		
Polysacchariden (g)	0,3	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	45,1		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,11	0,45		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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