Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

257 kcal per maaltijd · 257 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 1) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sesamnuggets, met soja, gefrituurd, Hälsans Kök	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1073	1073			13%
kcal (kcal)	257	257			13%
Eiwit (g)	15,6	15,6	24,2		28%
Koolhydraten (g)	14,1	14,1	21,9		5%
Suiker (g)	0,43	0,43	0,7		1%
Water (g)	38,3	38,3			3%
Vet (g)	15,1	15,1	52,7		17%
Cholesterol (mg)	0,81	0,81			0%
Vezels (g)	1,4	1,4	1,1		5%
Verzadigd (g)	1	1	3,7		5%
EOV (g)	8,5	8,5			10%
MOV (g)	5	5			20%
Omega 3 (g)	1,5	1,5			111%
Omega 6 (g)	3,4	3,4			39%
Omega 3 ALA (g)	1,5	1,5			136%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	2,4	2,4		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,19	0,19		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,7	2,7		21%
K (µg)	21,2	21,2		30%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,2	24,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,3	35,3		4%
Fosfor (mg)	144	144		26%
Magnesium (mg)	56,3	56,3		16%
Koper (mg)	0,06	0,06		6%
Jodium (µg)	1,9	1,9		1%

IJzer (mg)	1,7	1,7	15%
Selenium (µg)	2,6	2,6	4%
Zink (mg)	0,26	0,26	3%
Kalium (mg)	434	434	12%
Natrium (mg)	596	596	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,2	26,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	2,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	2,5		
Polysacchariden (g)	13,6	13,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	14,5	14,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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