Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

63,2 kcal per maaltijd · 632 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sesamzaad	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	261	2610			3%
kcal (kcal)	63,2	632			3%
Eiwit (g)	2,3	22,7	14,4		4%
Koolhydraten (g)	0,18	1,8	1,1		0%
Suiker (g)	0,16	1,6	1,0		0%
Water (g)	0,38	3,8			0%
Vet (g)	5,7	57,4	81,7		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,89	8,9	2,8		3%
Verzadigd (g)	0,84	8,4	12,0		4%
EOV (g)	2,2	21,6			2%
MOV (g)	2,5	25			10%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	2,5	24,9			28%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,15			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,83		8%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	1,3	12,5		7%
B6 (mg)	0,04	0,35		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	2,5		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,4	94,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,7	37		0%
Fosfor (mg)	64	640		12%
Magnesium (mg)	33,5	335		10%
Koper (mg)	0,16	1,6		18%
Jodium (µg)	0,5	5		0%

IJzer (mg)	0,58	5,8	5%
Selenium (µg)	5,6	56	8%
Zink (mg)	0,58	5,8	6%
Kalium (mg)	47,5	475	1%
Natrium (mg)	2,6	26	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	22,7		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,43	4,3		
Polysacchariden (g)	0,02	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,5	55,1		
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)	2,3	22,9		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,58	5,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,1	1		
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