Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 536 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 32) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Suikerpinda's, geroosterde pinda's met suiker, 100% pinda's	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	560	2238			7%
kcal (kcal)	134	536			7%
Eiwit (g)	3,8	15,1	11,3		7%
Koolhydraten (g)	11,8	47,1	35,1		5%
Suiker (g)	10,7	42,9	32,0		21%
Water (g)	0,35	1,4			0%
Vet (g)	7,8	31	52,1		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1	4,1	1,5		3%
Verzadigd (g)	1,1	4,5	7,6		5%
EOV (g)	4,8	19,3			5%
MOV (g)	1,4	5,7			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,4	5,6			16%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,1		2%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	3,3	13		19%
B6 (mg)	0,02	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	3,9		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	34		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,3	33		1%
Fosfor (mg)	68,5	274		12%
Magnesium (mg)	32,5	130		9%
Koper (mg)	0,09	0,37		10%
Jodium (µg)	0,38	1,5		0%

IJzer (mg)	0,3	1,2	3%
Selenium (µg)	2,5	10	4%
Zink (mg)	0,50	2	6%
Kalium (mg)	114	456	3%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,5	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,75	3		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)	3,8	15,1		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,4	29,5		
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)	0,83	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	4,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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