Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,8 kcal per maaltijd · 585 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tahin, sesampasta	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	362	2415			4%
kcal (kcal)	87,8	585			4%
Eiwit (g)	3,3	21,9	15,0		6%
Koolhydraten (g)	0,27	1,8	1,2		0%
Suiker (g)	0,24	1,6	1,1		0%
Water (g)	0,57	3,8			0%
Vet (g)	7,8	51,7	79,5		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	12,4	4,2		6%
Verzadigd (g)	1,1	7,6	11,7		5%
EOV (g)	2,9	19,5			3%
MOV (g)	3,4	22,5			14%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	3,4	22,4			38%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,14			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,32		4%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	1,4	9		8%
B6 (mg)	0,05	0,35		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,38	2,5		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,9	99		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,6	37		1%
Fosfor (mg)	84,6	564		15%
Magnesium (mg)	53	353		15%
Koper (mg)	0,23	1,5		25%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	9	12%
Selenium (µg)	5,1	34	7%
Zink (mg)	0,81	5,4	9%
Kalium (mg)	72	480	2%
Natrium (mg)	54,2	361	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	3,3	21,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,03	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,4	49,6		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	9		
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