Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 706 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Walnoten, ongezouten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	729	2914			9%
kcal (kcal)	177	706			9%
Eiwit (g)	4	15,9	9,0		7%
Koolhydraten (g)	1,3	5,1	2,9		0%
Suiker (g)	0,73	2,9	1,6		1%
Water (g)	1,1	4,5			0%
Vet (g)	17	68,1	86,8		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	4,6	1,3		4%
Verzadigd (g)	1,7	6,8	8,7		8%
EOV (g)	3,2	12,8			4%
MOV (g)	11,0	43,8			45%
Omega 3 (g)	1,7	6,9			126%
Omega 6 (g)	9,2	36,8			104%
Omega 3 ALA (g)	1,6	6,5			147%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,37		8%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	1,2	4,6		7%
B6 (mg)	0,1	0,42		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,78	3,1		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,5	62,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,3	117		3%
Fosfor (mg)	130	521		24%
Magnesium (mg)	49	196		14%
Koper (mg)	0,28	1,1		31%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,85	3,4	8%
Selenium (µg)	3	12	4%
Zink (mg)	0,85	3,4	9%
Kalium (mg)	133	532	4%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,8	15		0%
Zeaxanthine (µg)	3,3	13		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5,3	21		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4	15,9		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,55	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,2	64,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,28	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	5	19,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	1,8		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,13		
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)	0,29	1,2		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,85	3,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1	4		
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