Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

162 kcal per maaltijd · 647 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 0) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zonnebloempitten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	669	2677			8%
kcal (kcal)	162	647			8%
Eiwit (g)	4,5	18	11,1		8%
Koolhydraten (g)	3,3	13	8,0		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	1,3	5			0%
Vet (g)	14,1	56,5	78,6		16%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	7,4	2,3		6%
Verzadigd (g)	1,5	6	8,3		7%
EOV (g)	4	15,9			4%
MOV (g)	8,1	32,2			33%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	8	32,1			90%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,41	1,6		37%
B2 (mg)	0,04	0,17		3%
B3 (mg)	2,3	9,1		13%
B6 (mg)	0,33	1,3		22%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	9,5	37,8		73%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,8	151		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,8	79		2%
Fosfor (mg)	160	640		29%
Magnesium (mg)	90,8	363		26%
Koper (mg)	0,57	2,3		63%
Jodium (µg)	1,3	5		1%

IJzer (mg)	1,2	4,9	11%
Selenium (µg)	12,3	49	18%
Zink (mg)	1,4	5,4	15%
Kalium (mg)	165	660	5%
Natrium (mg)	15,5	62	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	15		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,25	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	18		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,3	13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,6	54,2		
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)	9,3	37,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	1,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,23	0,9		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	4,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	3		
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