Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,8 kcal per maaltijd · 326 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 38 en% · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zonnebloempittenmeel, gedeeltelijk ontvet	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	409	1364			5%
kcal (kcal)	97,8	326			5%
Eiwit (g)	14,4	48,1	59,0		26%
Koolhydraten (g)	9,2	30,6	37,6		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	2,2	7,5			0%
Vet (g)	0,48	1,6	4,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	5,2	3,2		5%
Verzadigd (g)	0,04	0,14	0,4		0%
EOV (g)	0,08	0,25			0%
MOV (g)	0,26	0,87			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,26	0,87			3%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,96	3,2		87%
B2 (mg)	0,08	0,27		5%
B3 (mg)	5,9	19,6		35%
B6 (mg)	0,23	0,75		15%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,39	1,3		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	66,6	222		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,2	114		3%
Fosfor (mg)	207	689		38%
Magnesium (mg)	104	346		30%
Koper (mg)	0,51	1,7		57%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2	6,6	18%
Selenium (µg)	17,5	58,2	25%
Zink (mg)	1,5	5	17%
Kalium (mg)	20,1	67	1%
Natrium (mg)	0,9	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,6	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	–	–		
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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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