

Voedingswaarden

Voedingswaarden per 100 gram Zaden en Pitten

Voedingsstof	Chia zaad	Hennep zaad	Lijnzaad bruin
Energie	570 kcal	567,4 kcal	407 kcal
	2387 kJ	2376 kJ	1709 kJ
Eiwitten	19 g	34 g	19 g
Totaal vet	32 g	44 g	36 g
Verzadigde vetzuren	3 g	5 g	-
Enkelvoudig onverzadigd	3 g	5 g	-
Meervoudig onverzadigd	25 g	34 g	-
Trans vetzuren	-	-	-
Koolhydraten	40 g	12 g	13 g
Totaal suiker	-	2 g	-
Toegevoegde suiker	-	-	-
Voedingsvezels	25 g	7 g	-
Calcium	714 mg	0 mg	199 mg
Ijzer	16,4 mg	0 mg	6.220 mg
Fosfor	-	-	1.041 mg
Magnesium	-	-	362 mg
Natrium	-	-	-
Kalium	-	-	-
Zink	-	-	4.170 mg
Foliumzuur	-	-	-
Koper	-	-	-
Vitamine A	-	-	-
Vitamine B1	-	-	-
Vitamine B2	-	-	-
Vitamine B6	-	-	0,927 mg
Vitamine C	-	-	-
Vitamine E	-	-	-
Omega3	20 g	-	-
Omega6	6 g	-	-

Zonnebloem pitten	Pompoen pitten	Pijnboom pitten
633 kcal	541 kcal	698 kcal
2618 kJ	2265 kJ	2920 kJ
18 g	25 g	11,9 g
56,5 g	46 g	70,6 g
6,6 g	9 g	4,9 g
12,1 g	14 g	18,8 g
35,7 g	21 g	34,1 g
-	-	-
13 g	18 g	13 g
13 g	1 g	8 g
-	-	-
7,4 g	4 g	3,7 g
116 mg	43 mg	78 mg
4,9 mg	15 mg	4,3 mg
640 mg	1174 mg	-
363 mg	535 mg	-
3 mg	18 mg	10 mg
660 mg	807 mg	-
5,4 mg	8 mg	-
227 mg	-	-
2,27 mg	-	-
-	380 mg	-
1,62 mg	-	-
0,17 mg	-	-
1,3 mg	-	-
5,8 mg	-	-
37,8 mg	-	-
0,1 g	-	-
35,3 g	-	-