Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

191 kcal per maaltijd · 381 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 20) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
1 de Beste Honingringetjes, ontbijtproduct, klaar voor gebruik	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	807	1613			10%
kcal (kcal)	191	381			10%
Eiwit (g)	4,5	9	9,4		8%
Koolhydraten (g)	38,4	76,7	80,5		15%
Suiker (g)	9,7	19,4	20,4		19%
Water (g)	2,5	5			0%
Vet (g)	1,4	2,8	6,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	6,5	3,4		11%
Verzadigd (g)	0,25	0,5	1,2		1%
EOV (g)	0,45	0,9			1%
MOV (g)	0,5	1			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	1			6%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,9		41%
B2 (mg)	0,55	1,1		34%
B3 (mg)	7,4	14,7		43%
B6 (mg)	0,55	1,1		37%
B12 (µg)	1	2		36%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	1		4%
K (µg)	0,5	1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	144	288		48%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	25		1%
Fosfor (mg)	114	227		21%
Magnesium (mg)	35,5	71		10%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	0,75	1,5		1%

IJzer (mg)	3,5	7	32%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,86	1,7	10%
Kalium (mg)	133	265	4%
Natrium (mg)	128	256	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,5	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	1		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	9		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	28,7	57,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	2,4		
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)	0,4	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,55	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
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)	3,5	7		
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