Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 8) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpannenkoek, dun, met halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	503	629			6%
kcal (kcal)	120	150			6%
Eiwit (g)	3,7	4,7	12,5		7%
Koolhydraten (g)	15,4	19,2	51,3		6%
Suiker (g)	2,3	2,9	7,8		5%
Water (g)	66	82,4			4%
Vet (g)	4,6	5,7	34,1		5%
Cholesterol (mg)	21,9	27,4			7%
Vezels (g)	0,74	0,92	1,2		2%
Verzadigd (g)	1,2	1,5	9,1		5%
EOV (g)	1,9	2,4			2%
MOV (g)	1,1	1,3			4%
Omega 3 (g)	0,27	0,34			20%
Omega 6 (g)	0,79	0,99			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,33			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		8%
B2 (mg)	0,11	0,14		7%
B3 (mg)	1,1	1,3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,27	0,34		10%
C (mg)	2,8	3,5		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,74	0,93		6%
K (µg)	4,1	5,2		6%
A (µg)	30,4	38		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	15,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,3	71,6		6%
Fosfor (mg)	77,4	96,7		14%
Magnesium (mg)	17,7	22,1		5%
Koper (mg)	0,06	0,07		7%
Jodium (µg)	19,5	24,4		13%

IJzer (mg)	0,46	0,58	4%
Selenium (µg)	4	5	6%
Zink (mg)	0,44	0,55	5%
Kalium (mg)	281	351	8%
Natrium (mg)	190	237	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,8	13,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30	37,5		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	0,75		
Polysacchariden (g)	13	16,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,39		
Som van vetzuren (g)	4,3	5,3		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,74	0,93		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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