Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

610 kcal per maaltijd · 488 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 17) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
AH of Jumbo of Aldi Melkbiscuit, voedingsbiscuit, klaar voor gebruik	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2555	2044			30%
kcal (kcal)	610	488			31%
Eiwit (g)	12,4	9,9	8,1		22%
Koolhydraten (g)	77,5	62	50,8		30%
Suiker (g)	26,6	21,3	17,5		53%
Water (g)	2	1,6			0%
Vet (g)	26,3	21	38,7		30%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	6,9	5,5	2,3		23%
Verzadigd (g)	5,1	4,1	7,6		23%
EOV (g)	11,6	9,3			13%
MOV (g)	8,5	6,8			35%
Omega 3 (g)	0,88	0,7			64%
Omega 6 (g)	7,6	6,1			86%
Omega 3 ALA (g)	0,85	0,68			76%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,45	0,36		28%
B3 (mg)	0,5	0,4		3%
B6 (mg)	1,8	1,4		117%
B12 (µg)	0,69	0,55		25%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,8	14,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	531	425		53%
Fosfor (mg)	325	260		59%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	10,1	8,1	92%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	229	183	15%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	9,9	7,9		18%
Eiwit dierlijk (g)	2,5	2		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	50,9	40,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	25,3	20,2		
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)	–	–		
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)	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)	10,1	8,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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