Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

491 kcal per maaltijd · 393 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 24) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amandelbroodje, gemaakt van bladerdeeg	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2053	1642			24%
kcal (kcal)	491	393			25%
Eiwit (g)	8,6	6,9	7,0		15%
Koolhydraten (g)	48,3	38,6	39,3		19%
Suiker (g)	29,6	23,7	24,1		59%
Water (g)	35,5	28,4			2%
Vet (g)	28,8	23	52,7		32%
Cholesterol (mg)	41,3	33			14%
Vezels (g)	2,5	2	1,0		8%
Verzadigd (g)	7,6	6,1	14,0		34%
EOV (g)	13,5	10,8			15%
MOV (g)	5,3	4,2			21%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	5	4			56%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	2,6	2,1		15%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,19	0,15		7%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	1,6	1,3		16%
E (mg)	9,3	7,4		71%
K (µg)	3,1	2,5		4%
A (µg)	171	137		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,9	14,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,3	61		8%
Fosfor (mg)	185	148		34%
Magnesium (mg)	72,5	58		21%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	13,4	10,7		9%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,99	0,79	11%
Kalium (mg)	238	190	7%
Natrium (mg)	259	207	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	80	64		4%
Zeaxanthine (µg)	21,3	17		11%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	171	137		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,1	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	7,3	5,8		13%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	1,2		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,6	14,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	27,3	21,8		
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)	8,8	7		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	4,5	3,6		
Delta-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	171	137		

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