Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

241 kcal per maaltijd · 301 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 3) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bagel, met boter	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1010	1263			12%
kcal (kcal)	241	301			12%
Eiwit (g)	5,4	6,7	8,9		10%
Koolhydraten (g)	32,4	40,5	53,9		12%
Suiker (g)	1,7	2,1	2,8		3%
Water (g)	28,5	35,7			2%
Vet (g)	9,6	12	35,8		11%
Cholesterol (mg)	19,5	24,4			7%
Vezels (g)	1,7	2,1	1,4		6%
Verzadigd (g)	5,9	7,3	21,9		26%
EOV (g)	2,2	2,8			2%
MOV (g)	0,57	0,71			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,07			4%
Omega 6 (g)	0,41	0,51			5%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,07			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,07	0,09		4%
B3 (mg)	1,5	1,9		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,33	0,41		3%
K (µg)	2,4	3		3%
A (µg)	73,2	91,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,7	39,6		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,6	15,8		1%
Fosfor (mg)	62,4	78		11%
Magnesium (mg)	13,5	16,9		4%
Koper (mg)	0,08	0,10		9%
Jodium (µg)	18,4	23		12%

IJzer (mg)	0,46	0,58	4%
Selenium (µg)	4,3	5,4	6%
Zink (mg)	0,47	0,59	5%
Kalium (mg)	85,1	106	2%
Natrium (mg)	278	347	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	51,7	64,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	77,5	96,9		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,86	1,1		
Polysacchariden (g)	30,7	38,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	8,9	11,1		
Transvetten (g)	0,22	0,27		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,33	0,41		
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