Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 253 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 4) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bagel, met water	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	855	1069			10%
kcal (kcal)	202	253			10%
Eiwit (g)	5,9	7,3	11,6		10%
Koolhydraten (g)	36,1	45,1	71,3		14%
Suiker (g)	1,8	2,2	3,5		4%
Water (g)	30,2	37,8			2%
Vet (g)	3,5	4,3	15,4		4%
Cholesterol (mg)	1,2	1,5			0%
Vezels (g)	1,9	2,3	1,8		6%
Verzadigd (g)	0,62	0,77	2,8		3%
EOV (g)	1,4	1,7			2%
MOV (g)	1,1	1,3			4%
Omega 3 (g)	0,22	0,28			16%
Omega 6 (g)	0,84	1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,28			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,08	0,10		5%
B3 (mg)	1,7	2,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,66	0,83		5%
K (µg)	3,3	4,1		5%
A (µg)	10,4	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	35	43,7		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	14,5		1%
Fosfor (mg)	65,9	82,4		12%
Magnesium (mg)	14,8	18,5		4%
Koper (mg)	0,09	0,11		10%
Jodium (µg)	20,2	25,3		13%

IJzer (mg)	0,5	0,62	5%
Selenium (µg)	4,8	6	7%
Zink (mg)	0,52	0,65	6%
Kalium (mg)	93,1	116	3%
Natrium (mg)	244	305	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,7	5,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,8	13,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,94	1,2		
Polysacchariden (g)	34,3	42,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,1	3,9		
Transvetten (g)	0,01	0,02		
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)	0,66	0,83		
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