Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

287 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 17) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bagel, zoet, met halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1207	1509			14%
kcal (kcal)	287	359			14%
Eiwit (g)	6,3	7,9	8,8		11%
Koolhydraten (g)	39,1	48,8	54,4		15%
Suiker (g)	12,5	15,7	17,4		25%
Water (g)	21	26,3			1%
Vet (g)	11,4	14,3	35,8		13%
Cholesterol (mg)	47	58,7			16%
Vezels (g)	1,6	1,9	1,1		5%
Verzadigd (g)	5,5	6,9	17,3		25%
EOV (g)	3,3	4,2			4%
MOV (g)	1,3	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,2	0,25			15%
Omega 6 (g)	1	1,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,23			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,14	0,18		9%
B3 (mg)	1,9	2,4		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,23	0,29		8%
C (mg)	0,08	0,1		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,92	1,2		7%
K (µg)	5,3	6,7		8%
A (µg)	122	153		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,3	61,7		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,6	32		3%
Fosfor (mg)	86,4	108		16%
Magnesium (mg)	14,5	18,2		4%
Koper (mg)	0,08	0,10		9%
Jodium (µg)	40,2	50,3		27%

IJzer (mg)	0,62	0,77	6%
Selenium (µg)	7,2	8,9	10%
Zink (mg)	0,65	0,81	7%
Kalium (mg)	109	136	3%
Natrium (mg)	554	693	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,1	38,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	122	153		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	1,3		
Polysacchariden (g)	26,5	33,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	10,6	13,2		
Transvetten (g)	0,13	0,17		
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)	0,92	1,2		
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