Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

346 kcal per maaltijd · 461 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 34) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baklava	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1446	1928			17%
kcal (kcal)	346	461			17%
Eiwit (g)	7,8	10,4	9,0		14%
Koolhydraten (g)	36,9	49,2	42,7		14%
Suiker (g)	29,7	39,6	34,4		59%
Water (g)	10,1	13,5			1%
Vet (g)	18,4	24,5	47,8		21%
Cholesterol (mg)	55,5	74			19%
Vezels (g)	0,75	1	0,4		3%
Verzadigd (g)	6,5	8,7	17,0		29%
EOV (g)	5,8	7,7			6%
MOV (g)	4,4	5,9			18%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	3,7	4,9			41%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,23	0,3		14%
B3 (mg)	0,9	1,2		5%
B6 (mg)	0,14	0,18		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,2		2%
E (mg)	5	6,6		38%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	69	92		
B11 / Foliumzuur (µg)	18	24		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	73,5	98		7%
Fosfor (mg)	93,8	125		17%
Magnesium (mg)	71,3	95		20%
Koper (mg)	0,3	0,4		33%
Jodium (µg)	15	20		10%

IJzer (mg)	1,1	1,5	10%
Selenium (µg)	1,5	2	2%
Zink (mg)	0,84	1,1	9%
Kalium (mg)	34,5	46	1%
Natrium (mg)	112	149	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	26		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	70,5	94		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	7,8	10,4		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,2	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,5	23,3		
Transvetten (g)	0,15	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,07	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,4		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	72	96		

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