Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

344 kcal per maaltijd · 344 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 91 en% (waarvan suikers 3) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bakmix voor pannenkoeken glutenvrij	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1460	1460			17%
kcal (kcal)	344	344			17%
Eiwit (g)	4,9	4,9	5,7		9%
Koolhydraten (g)	78,4	78,4	91,2		30%
Suiker (g)	3	3	3,5		6%
Water (g)	11,3	11,3			1%
Vet (g)	1	1	2,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,9	0,9	0,5		3%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	0,3		0%
EOV (g)	0,3	0,3			0%
MOV (g)	0,3	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	1,7	1,7		10%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,3		2%
K (µg)	1	1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	7,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	6		1%
Fosfor (mg)	230	230		42%
Magnesium (mg)	53	53		15%
Koper (mg)	0,16	0,16		18%
Jodium (µg)	0,5	0,5		0%

IJzer (mg)	0,6	0,6	5%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	0,77	0,77	9%
Kalium (mg)	120	120	3%
Natrium (mg)	400	400	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	1		
Eiwit plantaardig (g)	4,9	4,9		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,8	0,8		
Polysacchariden (g)	75,4	75,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,2	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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