Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

347 kcal per maaltijd · 347 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 1) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bakmix voor pannenkoeken volkoren-	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1467	1467			17%
kcal (kcal)	347	347			17%
Eiwit (g)	12,2	12,2	14,1		22%
Koolhydraten (g)	62,3	62,3	71,8		24%
Suiker (g)	1	1	1,2		2%
Water (g)	11,8	11,8			1%
Vet (g)	3,3	3,3	8,6		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,9	9,9	5,7		33%
Verzadigd (g)	0,6	0,6	1,6		3%
EOV (g)	0,9	0,9			1%
MOV (g)	1,3	1,3			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,28		25%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	3,3	3,3		19%
B6 (mg)	0,13	0,13		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,8		6%
K (µg)	0,8	0,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	20,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	36		4%
Fosfor (mg)	305	305		55%
Magnesium (mg)	102	102		29%
Koper (mg)	0,29	0,29		32%
Jodium (µg)	1,8	1,8		1%

IJzer (mg)	2,9	2,9	26%
Selenium (µg)	4	4	6%
Zink (mg)	2,1	2,1	23%
Kalium (mg)	343	343	10%
Natrium (mg)	337	337	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	137	137		7%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,8	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	12,2	12,2		22%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,9	1,9		
Polysacchariden (g)	61,2	61,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	2,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,2	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,9	2,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0,01	0,01

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