Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

133 kcal per maaltijd · 533 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 23) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bananenchips, met yoghurtlaag	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	556	2225			7%
kcal (kcal)	133	533			7%
Eiwit (g)	2	7,9	5,9		4%
Koolhydraten (g)	12,7	50,9	38,2		5%
Suiker (g)	7,5	30	22,5		15%
Water (g)	0,84	3,4			0%
Vet (g)	8,2	32,7	55,3		9%
Cholesterol (mg)	1,1	4,5			0%
Vezels (g)	0,41	1,7	0,6		1%
Verzadigd (g)	3,2	12,9	21,8		15%
EOV (g)	3	11,9			3%
MOV (g)	1,2	4,7			5%
Omega 3 (g)	0,32	1,3			24%
Omega 6 (g)	0,84	3,4			10%
Omega 3 ALA (g)	0,32	1,3			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,09		2%
B2 (mg)	0,12	0,49		8%
B3 (mg)	0,62	2,5		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,55		5%
C (mg)	1,5	6		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	3,3		6%
K (µg)	6,9	27,4		10%
A (µg)	0,21	0,84		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	16,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,9	292		7%
Fosfor (mg)	54,9	219		10%
Magnesium (mg)	10,5	41,9		3%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	8,2	32,6		5%

IJzer (mg)	0,15	0,61	1%
Selenium (µg)	1,1	4,4	2%
Zink (mg)	0,27	1,1	3%
Kalium (mg)	134	536	4%
Natrium (mg)	56,7	227	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	11,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,3	1,2		
Polysacchariden (g)	5,2	20,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,8	31,3		
Transvetten (g)	0,44	1,8		
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)	0,83	3,3		
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