Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

323 kcal per maaltijd · 215 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 13) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bananenpannenkoek, met ei, zonder granen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1340	893			16%
kcal (kcal)	323	215			16%
Eiwit (g)	9,9	6,6	12,3		18%
Koolhydraten (g)	13,9	9,3	17,2		5%
Suiker (g)	10,3	6,9	12,8		21%
Water (g)	98,8	65,9			7%
Vet (g)	24,8	16,6	69,3		28%
Cholesterol (mg)	259	173			86%
Vezels (g)	1,3	0,9	0,8		4%
Verzadigd (g)	2,9	2	8,2		13%
EOV (g)	12,6	8,4			14%
MOV (g)	7,1	4,7			29%
Omega 3 (g)	1,8	1,2			135%
Omega 6 (g)	5,2	3,5			59%
Omega 3 ALA (g)	1,8	1,2			159%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,05			31%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,07		9%
B2 (mg)	0,31	0,2		19%
B3 (mg)	2,8	1,8		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	1		55%
C (mg)	4,5	3		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	5,4	3,6		42%
K (µg)	24,8	16,5		35%
A (µg)	188	125		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,4	32,3		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,5	32,3		5%
Fosfor (mg)	173	115		31%
Magnesium (mg)	33,2	22,1		9%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	31,1	20,7		21%

IJzer (mg)	2	1,3	18%
Selenium (µg)	23,9	15,9	34%
Zink (mg)	1,2	0,77	13%
Kalium (mg)	365	243	10%
Natrium (mg)	82,9	55,3	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,3	12,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	171	114		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,1		
Polysacchariden (g)	3,6	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,22		
Som van vetzuren (g)	22,7	15,2		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,08	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	5,4	3,6		
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