Recept

Recept · 1 maaltijd · 12 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

59,2 kcal per maaltijd · 493 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 32) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bastognekoek	12 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	248	2068			3%
kcal (kcal)	59,2	493			3%
Eiwit (g)	0,59	4,9	4,0		1%
Koolhydraten (g)	8,7	72,2	58,6		3%
Suiker (g)	4,8	39,7	32,2		10%
Water (g)	0,12	1			0%
Vet (g)	2,4	20,1	36,7		3%
Cholesterol (mg)	0,24	2			0%
Vezels (g)	0,23	1,9	0,8		1%
Verzadigd (g)	1,1	9,3	17,0		5%
EOV (g)	0,83	6,9			1%
MOV (g)	0,32	2,7			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,31	2,6			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,1			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,08	0,7		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,2		0%
E (mg)	0,47	3,9		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,1	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	9,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,7	14		0%
Fosfor (mg)	7	58		1%
Magnesium (mg)	1,4	12		0%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,23	1,9		0%

IJzer (mg)	0,06	0,5	1%
Selenium (µg)	0,48	4	1%
Zink (mg)	0,05	0,43	1%
Kalium (mg)	17,4	145	0%
Natrium (mg)	38,5	321	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,8	65		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,7	31		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,52	4,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,07	0,6		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,9	32,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	19		
Transvetten (g)	0,01	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,36	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,23	1,9		
Gamma-tocoferol (mg)	0,11	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	0,02		
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)	0,01	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,4	37		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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