Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

244 kcal per maaltijd · 487 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 29) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bebe, Fins gebak	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1015	2030			12%
kcal (kcal)	244	487			12%
Eiwit (g)	1,8	3,6	3,0		3%
Koolhydraten (g)	23	46	37,8		9%
Suiker (g)	17,5	35	28,8		35%
Water (g)	11	22			1%
Vet (g)	16	31,9	59,0		18%
Cholesterol (mg)	68,3	137			23%
Vezels (g)	0,24	0,49	0,2		1%
Verzadigd (g)	10	20,1	37,1		45%
EOV (g)	3,9	7,8			4%
MOV (g)	0,61	1,2			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,17			6%
Omega 6 (g)	0,38	0,75			4%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,15			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	0,41	0,82		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,4		7%
C (mg)	0,07	0,13		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,47	0,94		4%
K (µg)	3,8	7,5		5%
A (µg)	149	298		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	12,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,7	31,5		2%
Fosfor (mg)	36,1	72,2		7%
Magnesium (mg)	3,7	7,4		1%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	6,5	13,1		4%

IJzer (mg)	0,26	0,53	2%
Selenium (µg)	3,9	7,8	6%
Zink (mg)	0,25	0,49	3%
Kalium (mg)	29,3	58,6	1%
Natrium (mg)	93,2	186	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	79,6	159		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	150	301		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,58		
Polysacchariden (g)	5,5	11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	14,9	29,8		
Transvetten (g)	0,38	0,76		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,47	0,94		
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