Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

366 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 26) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Berliner bol	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1538	1230			18%
kcal (kcal)	366	293			18%
Eiwit (g)	6,6	5,3	7,2		12%
Koolhydraten (g)	55,5	44,4	60,6		21%
Suiker (g)	23,6	18,9	25,8		47%
Water (g)	47	37,6			3%
Vet (g)	12,5	10	30,7		14%
Cholesterol (mg)	70	56			23%
Vezels (g)	2,1	1,7	1,2		7%
Verzadigd (g)	3,9	3,1	9,5		17%
EOV (g)	4,1	3,3			5%
MOV (g)	3,4	2,7			14%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,3	2,6			37%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	1,8	1,4		10%
B6 (mg)	0,07	0,05		4%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	3,8	3		29%
K (µg)	1,8	1,4		3%
A (µg)	91,3	73		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,3	38,6		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,8	47		6%
Fosfor (mg)	120	96		22%
Magnesium (mg)	16,3	13		5%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	10,1	8,1		7%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,68	0,54	8%
Kalium (mg)	149	119	4%
Natrium (mg)	310	248	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,8	15		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	173	138		9%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	92,5	74		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,5	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	4,9	3,9		9%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	1,4		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	31,9	25,5		
K2 (µg)	0,25	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,6	9,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	3,6	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	93,8	75		
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