Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

591 kcal per maaltijd · 473 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 29) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biscuit gevuld, gevuld met crème, 100% tarwebloem	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2485	1988			30%
kcal (kcal)	591	473			30%
Eiwit (g)	6,9	5,5	4,7		12%
Koolhydraten (g)	91,5	73,2	61,9		35%
Suiker (g)	43,1	34,5	29,2		86%
Water (g)	2,8	2,2			0%
Vet (g)	21,4	17,1	32,5		24%
Cholesterol (mg)	33,8	27			11%
Vezels (g)	2,5	2	0,8		8%
Verzadigd (g)	6,9	5,5	10,5		31%
EOV (g)	9,6	7,7			11%
MOV (g)	3,9	3,1			16%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,5	2,8			39%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	1,1	0,9		7%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,01	0,01		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	3,3	2,6		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	60	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,5	11,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	22		3%
Fosfor (mg)	82,5	66		15%
Magnesium (mg)	16,3	13		5%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,79	0,63	9%
Kalium (mg)	146	117	4%
Natrium (mg)	266	213	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	51,3	41		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,8	51		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6,9	5,5		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	48,4	38,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,6	16,5		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,8	55		

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