Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

495 kcal per maaltijd · 396 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 37) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biscuit met fruit, bevat fruit, klaar voor consumptie	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2090	1672			25%
kcal (kcal)	495	396			25%
Eiwit (g)	6,9	5,5	5,6		12%
Koolhydraten (g)	95,4	76,3	77,1		37%
Suiker (g)	45,9	36,7	37,1		92%
Water (g)	10,8	8,6			1%
Vet (g)	8,9	7,1	16,1		10%
Cholesterol (mg)	6,3	5			2%
Vezels (g)	3,3	2,6	1,3		11%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	2,5		6%
EOV (g)	4,8	3,8			5%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1	0,8		6%
B6 (mg)	0,10	0,08		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,5	2,8		27%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,8	35		4%
Fosfor (mg)	156	125		28%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,23	0,18		25%
Jodium (µg)	2,4	1,9		2%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	0,38	0,3	4%
Kalium (mg)	474	379	14%
Natrium (mg)	250	200	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6,1	4,9		11%
Eiwit dierlijk (g)	0,63	0,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	49,5	39,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,3	6,6		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
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)	1,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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