Recept

Recept · 1 maaltijd · 11 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

45,2 kcal per maaltijd · 411 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 49) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bitterkoekje	11 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	190	1731			2%
kcal (kcal)	45,2	411			2%
Eiwit (g)	0,77	7	6,8		1%
Koolhydraten (g)	7,6	68,7	66,9		3%
Suiker (g)	5,6	50,6	49,2		11%
Water (g)	1,1	10			0%
Vet (g)	1,3	11,5	25,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,25	2,3	1,1		1%
Verzadigd (g)	0,22	2	4,4		1%
EOV (g)	0,58	5,3			1%
MOV (g)	0,26	2,4			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,18	1,6		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	< 0,01	0,03		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	3,3		3%
K (µg)	0,03	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,85	7,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,7	52		1%
Fosfor (mg)	12,5	114		2%
Magnesium (mg)	5,9	54		2%
Koper (mg)	0,02	0,15		2%
Jodium (µg)	0,06	0,5		0%

IJzer (mg)	0,09	0,8	1%
Selenium (µg)	0,11	1	0%
Zink (mg)	0,07	0,63	1%
Kalium (mg)	20,4	185	1%
Natrium (mg)	1,3	12	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,11	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,11	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0,22	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,7	6,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,07	0,6		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2	18,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	10,9		
Transvetten (g)	0,02	0,2		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,35	3,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,09	0,8		
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