Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 5) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolletje, volkoren, zacht kadetje	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	521	1041			6%
kcal (kcal)	124	247			6%
Eiwit (g)	5,7	11,3	18,3		10%
Koolhydraten (g)	19,8	39,5	64,0		8%
Suiker (g)	1,7	3,3	5,3		3%
Water (g)	18,2	36,3			1%
Vet (g)	1,6	3,2	11,7		2%
Cholesterol (mg)	0,5	1			0%
Vezels (g)	3,7	7,3	5,9		12%
Verzadigd (g)	0,35	0,7	2,6		2%
EOV (g)	0,55	1,1			1%
MOV (g)	0,5	1			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,45	0,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,16			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,13		6%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,05	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,8	39,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	54		3%
Fosfor (mg)	105	209		19%
Magnesium (mg)	34	68		10%
Koper (mg)	0,1	0,21		12%
Jodium (µg)	29,8	59,5		20%

IJzer (mg)	1,1	2,2	10%
Selenium (µg)	3	6	4%
Zink (mg)	0,72	1,4	8%
Kalium (mg)	141	281	4%
Natrium (mg)	180	359	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	5,7	11,3		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,9	1,8		
Polysacchariden (g)	18,1	36,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	2,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	2,2		
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