Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

131 kcal per maaltijd · 262 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 5) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolletje, wit zacht kadetje, puntje	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	555	1109			7%
kcal (kcal)	131	262			7%
Eiwit (g)	4,9	9,7	14,8		9%
Koolhydraten (g)	23,1	46,1	70,4		9%
Suiker (g)	1,7	3,3	5,0		3%
Water (g)	17,6	35,1			1%
Vet (g)	1,8	3,5	12,0		2%
Cholesterol (mg)	3	6			1%
Vezels (g)	1,9	3,7	2,8		6%
Verzadigd (g)	0,35	0,7	2,4		2%
EOV (g)	0,7	1,4			1%
MOV (g)	0,5	1			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,4	0,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,18			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	0,7	1,4		4%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
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)	0,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,7	43,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	42		2%
Fosfor (mg)	51	102		9%
Magnesium (mg)	11	22		3%
Koper (mg)	0,06	0,12		7%
Jodium (µg)	28,2	56,3		19%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,36	0,71	4%
Kalium (mg)	88	176	3%
Natrium (mg)	216	431	14%

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)	0,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,9	9,7		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,8	1,6		
Polysacchariden (g)	21,4	42,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	3,1		
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)	0,3	0,6		
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)	0,01	0,01		
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	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		
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