Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

137 kcal per maaltijd · 456 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 22) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boterkoek	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	571	1903			7%
kcal (kcal)	137	456			7%
Eiwit (g)	1,4	4,6	4,0		2%
Koolhydraten (g)	14,9	49,7	43,6		6%
Suiker (g)	7,6	25,2	22,1		15%
Water (g)	5,1	17			0%
Vet (g)	7,8	26,1	51,5		9%
Cholesterol (mg)	27,6	92			9%
Vezels (g)	0,45	1,5	0,7		2%
Verzadigd (g)	5,1	16,9	33,4		23%
EOV (g)	1,8	5,9			2%
MOV (g)	0,3	1			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,18	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,15			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,3	1		2%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,06	0,2		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,2		1%
E (mg)	0,42	1,4		3%
K (µg)	2,8	9,4		4%
A (µg)	81,9	273		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	9,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,7	19		1%
Fosfor (mg)	17,4	58		3%
Magnesium (mg)	2,7	9		1%
Koper (mg)	0,02	0,08		3%
Jodium (µg)	3,5	11,6		2%

IJzer (mg)	0,15	0,5	1%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,10	0,33	1%
Kalium (mg)	22,2	74	1%
Natrium (mg)	47,1	157	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42,3	141		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27,3	91		1%
Zeaxanthine (µg)	3,6	12		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	85,5	285		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	3,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,27	0,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,4	24,5		
K2 (µg)	1,4	4,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,3	24,4		
Transvetten (g)	0,18	0,6		
EPA (g)	0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,39	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,32	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,59		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,10	0,33		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,22	0,73		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	88,8	296		
Verz vetz rest (g)	0,10	0,33		

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