Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 178 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 7) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brandnetelpannenkoek, dun, met halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	598	747			7%
kcal (kcal)	142	178			7%
Eiwit (g)	5,8	7,2	16,2		10%
Koolhydraten (g)	14,4	18	40,5		6%
Suiker (g)	2,7	3,3	7,4		5%
Water (g)	63	78,8			4%
Vet (g)	6,5	8,2	41,3		7%
Cholesterol (mg)	53	66,2			18%
Vezels (g)	1,4	1,7	1,9		5%
Verzadigd (g)	1,7	2,1	10,7		8%
EOV (g)	2,8	3,5			3%
MOV (g)	1,5	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,35	0,44			26%
Omega 6 (g)	1,1	1,4			13%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,42			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,07		5%
B2 (mg)	0,16	0,2		10%
B3 (mg)	1,4	1,7		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,48	0,6		17%
C (mg)	5,2	6,5		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	1,6		10%
K (µg)	37,6	47,1		54%
A (µg)	57,2	71,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,3	35,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	122	152		12%
Fosfor (mg)	108	135		20%
Magnesium (mg)	22,4	28,1		6%
Koper (mg)	0,07	0,09		8%
Jodium (µg)	18,2	22,8		12%

IJzer (mg)	0,83	1	8%
Selenium (µg)	8,6	10,7	12%
Zink (mg)	0,7	0,87	8%
Kalium (mg)	196	245	6%
Natrium (mg)	108	135	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	136	170		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	65,6	82		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,92	1,2		
Polysacchariden (g)	11,8	14,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,12		
Som van vetzuren (g)	6	7,5		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1,6		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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