Recept

Recept · 1 maaltijd · 145 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

474 kcal per maaltijd · 327 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 5) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodje frikandel, bladerdeegbasis, bereid in de oven	145 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1973	1361			23%
kcal (kcal)	474	327			24%
Eiwit (g)	11,6	8	9,8		21%
Koolhydraten (g)	36,8	25,4	31,1		14%
Suiker (g)	6,4	4,4	5,4		13%
Water (g)	61,2	42,2			4%
Vet (g)	30,7	21,2	58,3		35%
Cholesterol (mg)	42	29			14%
Vezels (g)	1,3	0,9	0,6		4%
Verzadigd (g)	15,5	10,7	29,4		70%
EOV (g)	10,3	7,1			12%
MOV (g)	3,3	2,3			14%
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)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,09	0,06		5%
B3 (mg)	4,1	2,8		24%
B6 (mg)	0,13	0,09		9%
B12 (µg)	0,28	0,19		10%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0,15	0,1		1%
E (mg)	4,1	2,8		31%
K (µg)	16,2	11,2		23%
A (µg)	13,1	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	6,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,5	50		7%
Fosfor (mg)	162	112		30%
Magnesium (mg)	26,1	18		7%
Koper (mg)	0,13	0,09		14%
Jodium (µg)	1,6	1,1		1%

IJzer (mg)	1,6	1,1	14%
Selenium (µg)	8,7	6	12%
Zink (mg)	1	0,72	12%
Kalium (mg)	200	138	6%
Natrium (mg)	760	524	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	167	115		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13,1	9		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	1672	1153		36%
RAE (µg)	27,6	19		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	5,5	3,8		10%
Eiwit dierlijk (g)	6,1	4,2		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	30,5	21		
K2 (µg)	14,6	10,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	29,1	20,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,73	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
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)	0,29	0,2		
IJzer non-haem (mg)	1,3	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	40,6	28		

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