Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

526 kcal per maaltijd · 421 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 43) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brownie	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2205	1764			26%
kcal (kcal)	526	421			26%
Eiwit (g)	5,5	4,4	4,2		10%
Koolhydraten (g)	69,3	55,4	52,6		27%
Suiker (g)	56,9	45,5	43,2		114%
Water (g)	21,9	17,5			1%
Vet (g)	24,8	19,8	42,3		28%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	2,1	1,7	0,8		7%
Verzadigd (g)	11,6	9,3	19,9		52%
EOV (g)	9,1	7,3			10%
MOV (g)	2,5	2			10%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,4	1,9			27%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,16			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	1,4	1,1		8%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0,38	0,3		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,9	1,5		19%
E (mg)	5,6	4,5		43%
K (µg)	3,8	3		5%
A (µg)	203	162		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,4	13,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,3	21		3%
Fosfor (mg)	95	76		17%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,26	0,21		29%
Jodium (µg)	11,4	9,1		8%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,69	0,55	8%
Kalium (mg)	135	108	4%
Natrium (mg)	193	154	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	95	76		5%
Zeaxanthine (µg)	37,5	30		19%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	203	162		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,8	3		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	2,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	1,9		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,4	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	23,5	18,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5	4		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6	4,8		
Delta-tocoferol (mg)	1,8	1,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	204	163		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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