Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

135 kcal per maaltijd · 449 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 19) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cake met noten, bevat noten, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	561	1870			7%
kcal (kcal)	135	449			7%
Eiwit (g)	2,4	8,1	7,2		4%
Koolhydraten (g)	10,8	36	32,1		4%
Suiker (g)	6,3	20,9	18,6		13%
Water (g)	6,8	22,8			0%
Vet (g)	8,9	29,8	59,7		10%
Cholesterol (mg)	22,2	74			7%
Vezels (g)	0,66	2,2	1,0		2%
Verzadigd (g)	2,6	8,7	17,4		12%
EOV (g)	4,1	13,6			5%
MOV (g)	1,7	5,7			7%
Omega 3 (g)	0,12	0,4			9%
Omega 6 (g)	1,6	5,3			18%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,39			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,11		3%
B2 (mg)	0,04	0,13		2%
B3 (mg)	0,75	2,5		4%
B6 (mg)	0,02	0,08		2%
B12 (µg)	0,09	0,31		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,54	1,8		5%
E (mg)	1,3	4,2		10%
K (µg)	0,99	3,3		1%
A (µg)	59,7	199		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	24,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,1	47		1%
Fosfor (mg)	51	170		9%
Magnesium (mg)	16,2	54		5%
Koper (mg)	0,08	0,28		9%
Jodium (µg)	4,1	13,6		3%

IJzer (mg)	0,45	1,5	4%
Selenium (µg)	7,2	24	10%
Zink (mg)	0,35	1,2	4%
Kalium (mg)	61,2	204	2%
Natrium (mg)	99,3	331	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,9	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	33,6	112		2%
Zeaxanthine (µg)	11,4	38		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	59,7	199		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,99	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	5,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,66	2,2		1%
Stikstof (g)	0,03	0,1		
Polysacchariden (g)	4,5	15,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,5	28,2		
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)	1,1	3,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	4,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	1		
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)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60	200		
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