Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 401 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 25) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cake, met roomboter	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	503	1677			6%
kcal (kcal)	120	401			6%
Eiwit (g)	1,7	5,8	5,8		3%
Koolhydraten (g)	12,9	42,9	42,8		5%
Suiker (g)	7,6	25,3	25,2		15%
Water (g)	7,8	26,1			1%
Vet (g)	6,8	22,7	50,9		8%
Cholesterol (mg)	44,4	148			15%
Vezels (g)	0,3	1	0,5		1%
Verzadigd (g)	4,2	14,1	31,6		19%
EOV (g)	1,6	5,4			2%
MOV (g)	0,27	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,18	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,12			3%
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)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,08	0,25		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,5		2%
E (mg)	0,57	1,9		4%
K (µg)	2,3	7,6		3%
A (µg)	54	180		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	18,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	36		1%
Fosfor (mg)	51	170		9%
Magnesium (mg)	3,3	11		1%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	5	16,7		3%

IJzer (mg)	0,24	0,8	2%
Selenium (µg)	1,8	6	3%
Zink (mg)	0,17	0,56	2%
Kalium (mg)	39	130	1%
Natrium (mg)	139	463	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	100		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	38,1	127		2%
Zeaxanthine (µg)	13,8	46		7%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56,4	188		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,2	3,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,84	2,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,87	2,9		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,3	17,6		
K2 (µg)	1,1	3,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,3	21		
Transvetten (g)	0,15	0,5		
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)	0,51	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,39	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,26	0,86		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,48		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,27		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,59		
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)	0,24	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	59,1	197		
Verz vetz rest (g)	0,08	0,27		

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