Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

38,8 kcal per maaltijd · 388 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 82) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cakeglazuur, mokka	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	164	1639			2%
kcal (kcal)	38,8	388			2%
Eiwit (g)	0,05	0,54	0,6		0%
Koolhydraten (g)	8	79,9	82,3		3%
Suiker (g)	8	79,6	82,1		16%
Water (g)	1,1	11,3			0%
Vet (g)	0,72	7,2	16,7		1%
Cholesterol (mg)	0,54	5,4			0%
Vezels (g)	0,08	0,75	0,4		0%
Verzadigd (g)	0,3	3	6,9		1%
EOV (g)	0,27	2,7			0%
MOV (g)	0,1	1			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,29			2%
Omega 6 (g)	0,07	0,73			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,29			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,02	0,21		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,07	0,66		1%
K (µg)	0,5	5		1%
A (µg)	2,1	21,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,11	1,1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,45	4,5		0%
Fosfor (mg)	1,9	18,7		0%
Magnesium (mg)	1,4	14,2		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,42	4,2		0%

IJzer (mg)	0,03	0,33	0%
Selenium (µg)	0,04	0,45	0%
Zink (mg)	0,02	0,19	0%
Kalium (mg)	9,9	99	0%
Natrium (mg)	3,2	31,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	13,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,2	22,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,01	0,09		
Polysacchariden (g)	0,03	0,27		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,68	6,8		
Transvetten (g)	0,01	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,66		
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