Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

321 kcal per maaltijd · 357 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 29) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Carrotcake	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1341	1490			16%
kcal (kcal)	321	357			16%
Eiwit (g)	4	4,5	5,0		7%
Koolhydraten (g)	33,2	36,9	41,3		13%
Suiker (g)	23	25,6	28,7		46%
Water (g)	31,1	34,6			2%
Vet (g)	18,8	20,9	52,7		21%
Cholesterol (mg)	52,2	58			17%
Vezels (g)	1,4	1,5	0,8		5%
Verzadigd (g)	5,7	6,3	15,9		25%
EOV (g)	5,1	5,7			6%
MOV (g)	6,7	7,4			27%
Omega 3 (g)	0,45	0,5			33%
Omega 6 (g)	6,2	6,9			70%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,45			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,07	0,08		5%
B3 (mg)	1,2	1,3		7%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0,17	0,19		6%
C (mg)	0,9	1		1%
D (µg)	0,18	0,2		2%
E (mg)	4,7	5,2		36%
K (µg)	4,3	4,8		6%
A (µg)	79,2	88		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,8	17,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,6	44		4%
Fosfor (mg)	134	149		24%
Magnesium (mg)	15,3	17		4%
Koper (mg)	0,10	0,11		11%
Jodium (µg)	4,7	5,2		3%

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	2,7	3	4%
Zink (mg)	0,4	0,44	4%
Kalium (mg)	110	122	3%
Natrium (mg)	198	220	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2031	2257		51%
Alfa-caroteen (µg)	633	703		90%
Luteine (µg)	85,5	95		4%
Zeaxanthine (µg)	18	20		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	275	306		34%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,8	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,8	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	2,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	2		3%
Stikstof (g)	0,27	0,3		
Polysacchariden (g)	10,2	11,3		
K2 (µg)	0,54	0,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,8	19,8		
Transvetten (g)	0,09	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,5	5		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,15		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,2		
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)	0,15	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	471	523		
Verz vetz rest (g)	0,09	0,1		

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