Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 7) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonpannenkoekje, dun, met magere melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	626	783			7%
kcal (kcal)	150	188			8%
Eiwit (g)	4,4	5,5	11,7		8%
Koolhydraten (g)	12,3	15,4	32,7		5%
Suiker (g)	2,8	3,5	7,4		6%
Water (g)	65,8	82,3			4%
Vet (g)	9	11,3	54,0		10%
Cholesterol (mg)	39,6	49,5			13%
Vezels (g)	0,8	1	1,1		3%
Verzadigd (g)	2,1	2,7	12,8		10%
EOV (g)	4	5			5%
MOV (g)	2,2	2,8			9%
Omega 3 (g)	0,56	0,7			41%
Omega 6 (g)	1,7	2,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,69			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,19	0,24		12%
B3 (mg)	2	2,4		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,38	0,48		14%
C (mg)	0,98	1,2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,9		12%
K (µg)	8	10		11%
A (µg)	57,4	71,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	15,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,8	83,5		7%
Fosfor (mg)	92,9	116		17%
Magnesium (mg)	12,3	15,4		4%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	12,4	15,6		8%

IJzer (mg)	0,85	1,1	8%
Selenium (µg)	12,6	15,7	18%
Zink (mg)	0,57	0,71	6%
Kalium (mg)	177	221	5%
Natrium (mg)	237	297	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,5	16,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56	70,1		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,7	0,88		
Polysacchariden (g)	9,5	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,15		
Som van vetzuren (g)	8,5	10,7		
Transvetten (g)	0,05	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,9		
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