Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

187 kcal per maaltijd · 373 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 5) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cornflakes Ontbijtproduct, onbereid, zonder melk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	792	1583			9%
kcal (kcal)	187	373			9%
Eiwit (g)	3,6	7,1	7,6		6%
Koolhydraten (g)	41,4	82,7	88,7		16%
Suiker (g)	2,4	4,7	5,0		5%
Water (g)	2,7	5,4			0%
Vet (g)	0,3	0,6	1,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	4	2,1		7%
Verzadigd (g)	0,05	0,1	0,2		0%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,15	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
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)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	0,4	0,8		2%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	0,2	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	13,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	3		0%
Fosfor (mg)	23	46		4%
Magnesium (mg)	5	10		1%
Koper (mg)	0,03	0,05		3%
Jodium (µg)	0,45	0,9		0%

IJzer (mg)	0,1	0,2	1%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,10	0,19	1%
Kalium (mg)	50	100	1%
Natrium (mg)	185	370	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42,5	85		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	132	263		7%
Zeaxanthine (µg)	302	604		151%
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,5	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	7,1		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,55	1,1		
Polysacchariden (g)	39	78		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7	14		
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