Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

109 kcal per maaltijd · 435 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 2) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cracker mini, met smaakje, bereid	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	458	1832			5%
kcal (kcal)	109	435			5%
Eiwit (g)	2,6	10,4	9,6		5%
Koolhydraten (g)	17,1	68,3	62,8		7%
Suiker (g)	0,45	1,8	1,7		1%
Water (g)	1,3	5,2			0%
Vet (g)	3,2	12,6	26,1		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,88	3,5	1,6		3%
Verzadigd (g)	0,48	1,9	3,9		2%
EOV (g)	2,3	9,1			3%
MOV (g)	0,28	1,1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,25	1			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,07			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,23		5%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,43	1,7		3%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,33	1,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	22		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	110		3%
Fosfor (mg)	27,5	110		5%
Magnesium (mg)	6,3	25		2%
Koper (mg)	0,05	0,2		6%
Jodium (µg)	0,48	1,9		0%

IJzer (mg)	0,43	1,7	4%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,18	0,7	2%
Kalium (mg)	30	120	1%
Natrium (mg)	257	1026	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	10,4		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,6	66,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	12,1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,43	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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