Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

217 kcal per maaltijd · 434 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 12) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Croissant chocolade, gemaakt met bladerdeeg, 100% roomboter, gebakken	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	907	1813			11%
kcal (kcal)	217	434			11%
Eiwit (g)	4,5	8,9	8,2		8%
Koolhydraten (g)	22,2	44,3	40,8		9%
Suiker (g)	6,7	13,4	12,4		13%
Water (g)	9,4	18,7			1%
Vet (g)	12	24	49,8		14%
Cholesterol (mg)	13	26			4%
Vezels (g)	1,4	2,7	1,2		5%
Verzadigd (g)	5,6	11,1	23,0		25%
EOV (g)	4	8,1			5%
MOV (g)	1,3	2,6			5%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	1,2	2,4			14%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,12			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		3%
B2 (mg)	0,06	0,11		3%
B3 (mg)	0,65	1,3		4%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,01	0,01		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	28,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,5	41		2%
Fosfor (mg)	51,5	103		9%
Magnesium (mg)	14,5	29		4%
Koper (mg)	0,10	0,19		11%
Jodium (µg)	0,45	0,9		0%

IJzer (mg)	0,7	1,4	6%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,41	0,81	5%
Kalium (mg)	86	172	2%
Natrium (mg)	192	383	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4	7,9		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,45	0,9		1%
Stikstof (g)	0,6	1,2		
Polysacchariden (g)	15,5	31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,4	22,8		
Transvetten (g)	0,25	0,5		
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)	1,3	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,5	1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,85	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,23		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,22	0,44		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,7	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	3		
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