Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

202 kcal per maaltijd · 403 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 4) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Croissant, gemiddeld	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	843	1685			10%
kcal (kcal)	202	403			10%
Eiwit (g)	4,8	9,6	9,5		9%
Koolhydraten (g)	21,1	42,2	41,9		8%
Suiker (g)	2,3	4,5	4,5		5%
Water (g)	11,5	23			1%
Vet (g)	10,6	21,2	47,3		12%
Cholesterol (mg)	16	32			5%
Vezels (g)	1,3	2,5	1,2		4%
Verzadigd (g)	5,6	11,1	24,8		25%
EOV (g)	2,9	5,7			3%
MOV (g)	1	2			4%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,95	1,9			11%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,15			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	0,6	1,2		4%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	1,8		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,8	31,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	24		1%
Fosfor (mg)	41	82		7%
Magnesium (mg)	8,5	17		2%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	0,25	0,5		0%

IJzer (mg)	0,35	0,7	3%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,35	0,69	4%
Kalium (mg)	50,5	101	1%
Natrium (mg)	234	467	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,5	19		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,2	8,4		8%
Eiwit dierlijk (g)	0,6	1,2		1%
Stikstof (g)	0,75	1,5		
Polysacchariden (g)	18,9	37,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10	20		
Transvetten (g)	0,3	0,6		
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)	0,7	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,8	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,35	0,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,29		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,27	0,54		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,35	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	4		
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