Recept

Recept · 1 maaltijd · 95 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

359 kcal per maaltijd · 378 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 4) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Croissant, Ham-kaas	95 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1499	1578			18%
kcal (kcal)	359	378			18%
Eiwit (g)	10,6	11,2	11,9		19%
Koolhydraten (g)	33,9	35,7	37,8		13%
Suiker (g)	3,6	3,8	4,0		7%
Water (g)	27	28,4			2%
Vet (g)	19,6	20,6	49,0		22%
Cholesterol (mg)	35,2	37			12%
Vezels (g)	2	2,1	1,1		7%
Verzadigd (g)	10,5	11	26,2		47%
EOV (g)	5,2	5,5			6%
MOV (g)	1,7	1,8			7%
Omega 3 (g)	0,19	0,2			14%
Omega 6 (g)	1,6	1,7			18%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,16			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,11		9%
B2 (mg)	0,11	0,12		7%
B3 (mg)	2	2,1		12%
B6 (mg)	0,04	0,05		3%
B12 (µg)	0,18	0,19		6%
C (mg)	1,9	2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	1,7		12%
K (µg)	4,8	5,1		7%
A (µg)	23,8	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,3	28,7		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78,9	83		8%
Fosfor (mg)	131	138		24%
Magnesium (mg)	18,1	19		5%
Koper (mg)	0,10	0,1		11%
Jodium (µg)	2,1	2,2		1%

IJzer (mg)	0,67	0,7	6%
Selenium (µg)	4,8	5	7%
Zink (mg)	0,98	1	11%
Kalium (mg)	129	136	4%
Natrium (mg)	487	513	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,6	28		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,95	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	25,7	27		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,29	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	6,7	7		12%
Eiwit dierlijk (g)	4	4,2		7%
Stikstof (g)	1,2	1,3		
Polysacchariden (g)	30,3	31,9		
K2 (µg)	4,6	4,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,1		
Som van vetzuren (g)	18,4	19,4		
Transvetten (g)	0,48	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)	1,2	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,67	0,7		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,57	0,6		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,15		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,3	0,32		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,48	0,51		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,67	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,6	29		

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