Recept

Recept · 1 maaltijd · 95 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

381 kcal per maaltijd · 401 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 4) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Croissant, kaas	95 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1590	1674			19%
kcal (kcal)	381	401			19%
Eiwit (g)	10,1	10,6	10,6		18%
Koolhydraten (g)	37	39	38,9		14%
Suiker (g)	3,9	4,1	4,1		8%
Water (g)	23	24,2			2%
Vet (g)	20,8	21,9	49,2		23%
Cholesterol (mg)	34,2	36			11%
Vezels (g)	2,2	2,3	1,1		7%
Verzadigd (g)	11,2	11,8	26,5		50%
EOV (g)	5,4	5,7			6%
MOV (g)	1,8	1,9			7%
Omega 3 (g)	0,19	0,2			14%
Omega 6 (g)	1,7	1,8			19%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,17			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,11	0,12		7%
B3 (mg)	1,4	1,5		8%
B6 (mg)	0,04	0,04		3%
B12 (µg)	0,14	0,15		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	1,8		13%
K (µg)	4,8	5,1		7%
A (µg)	23,8	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,5	31,1		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,8	84		8%
Fosfor (mg)	111	117		20%
Magnesium (mg)	18,1	19		5%
Koper (mg)	0,1	0,11		12%
Jodium (µg)	1,9	2		1%

IJzer (mg)	0,67	0,7	6%
Selenium (µg)	4,8	5	7%
Zink (mg)	0,86	0,9	10%
Kalium (mg)	95	100	3%
Natrium (mg)	458	482	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,6	29		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)	4	4,2		7%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	6,5		11%
Stikstof (g)	1,3	1,4		
Polysacchariden (g)	33,2	34,9		
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)	19,7	20,7		
Transvetten (g)	0,57	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)	1,2	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,67	0,7		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,5		
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)	0,15	0,16		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,13	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,32	0,34		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,52	0,55		
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