Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

211 kcal per maaltijd · 421 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 5) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Croissants uit blik, afgebakken, bereid in blik of glas	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	879	1758			10%
kcal (kcal)	211	421			11%
Eiwit (g)	3,5	7	6,7		6%
Koolhydraten (g)	23	46	43,7		9%
Suiker (g)	2,6	5,1	4,8		5%
Water (g)	10,9	21,8			1%
Vet (g)	11,3	22,6	48,3		13%
Cholesterol (mg)	26	52			9%
Vezels (g)	1,3	2,6	1,2		4%
Verzadigd (g)	6,6	13,2	28,2		30%
EOV (g)	2,4	4,8			3%
MOV (g)	0,85	1,7			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,65	1,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,16			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)	0,7	1,4		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)	14	28		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	42		2%
Fosfor (mg)	51	102		9%
Magnesium (mg)	17	34		5%
Koper (mg)	0,06	0,12		7%
Jodium (µg)	0,25	0,5		0%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,36	0,72	4%
Kalium (mg)	88	176	3%
Natrium (mg)	245	490	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)	3,5	7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,5	40,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,8	21,5		
Transvetten (g)	0,4	0,8		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,36		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,36	0,72		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	4		
Verz vetz rest (g)	0,65	1,3		

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