Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 439 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deeg, van rogge, tarwe en aardappel	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	825	1834			10%
kcal (kcal)	198	439			10%
Eiwit (g)	2,8	6,2	5,7		5%
Koolhydraten (g)	20,5	45,5	41,5		8%
Suiker (g)	0,5	1,1	1,0		1%
Water (g)	6,9	15,4			0%
Vet (g)	11,1	24,8	50,7		13%
Cholesterol (mg)	13	28,9			4%
Vezels (g)	2,2	4,9	2,2		7%
Verzadigd (g)	5,9	13,1	26,8		26%
EOV (g)	3,5	7,7			4%
MOV (g)	0,73	1,6			3%
Omega 3 (g)	0,12	0,28			9%
Omega 6 (g)	0,61	1,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,28			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,09		4%
B2 (mg)	0,03	0,07		2%
B3 (mg)	1	2,3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,4	5,4		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	1,2		4%
K (µg)	4,8	10,6		7%
A (µg)	44,6	99,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	19,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,6	16,8		1%
Fosfor (mg)	56,3	125		10%
Magnesium (mg)	18,9	42		5%
Koper (mg)	0,09	0,21		10%
Jodium (µg)	1,7	3,8		1%

IJzer (mg)	0,61	1,4	6%
Selenium (µg)	2	4,5	3%
Zink (mg)	0,46	1	5%
Kalium (mg)	195	434	6%
Natrium (mg)	83	185	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32	71		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,3	105		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,99		
Polysacchariden (g)	20	44,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,9	24,3		
Transvetten (g)	0,65	1,5		
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)	0,56	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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