Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

352 kcal per maaltijd · 469 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 14) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deens gebak, boterkrans	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1465	1953			17%
kcal (kcal)	352	469			18%
Eiwit (g)	3,2	4,3	3,7		6%
Koolhydraten (g)	31,3	41,8	35,6		12%
Suiker (g)	12,8	17	14,5		26%
Water (g)	14,4	19,2			1%
Vet (g)	23,3	31	59,5		26%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,2	3	1,3		7%
Verzadigd (g)	9,1	12,1	23,2		41%
EOV (g)	8	10,7			9%
MOV (g)	4,6	6,2			19%
Omega 3 (g)	0,9	1,2			66%
Omega 6 (g)	3,7	4,9			42%
Omega 3 ALA (g)	0,9	1,2			81%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,93	1,2		5%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	1,1		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,8	33		2%
Fosfor (mg)	76,5	102		14%
Magnesium (mg)	9	12		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,4	5,9		3%

IJzer (mg)	0,3	0,4	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,61	0,82	7%
Kalium (mg)	69	92	2%
Natrium (mg)	215	286	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	0,75		
Polysacchariden (g)	18,5	24,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	22,1	29,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,83	1,1		
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)	0,1	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,05		
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