Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

442 kcal per maaltijd · 442 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 15) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deens gebak, gemiddeld	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1844	1844			22%
kcal (kcal)	442	442			22%
Eiwit (g)	4,5	4,5	4,1		8%
Koolhydraten (g)	43,2	43,2	39,0		17%
Suiker (g)	17	17	15,4		34%
Water (g)	20,9	20,9			1%
Vet (g)	27,3	27,3	55,6		31%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3	3	1,3		10%
Verzadigd (g)	10,6	10,6	21,6		48%
EOV (g)	9,2	9,2			10%
MOV (g)	4,5	4,5			18%
Omega 3 (g)	0,6	0,6			44%
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	1,3	1,3		7%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,5	1,5		15%
E (mg)	1,1	1,1		8%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	255	255		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33	33		3%
Fosfor (mg)	97	97		18%
Magnesium (mg)	12	12		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	5,9	5,9		4%

IJzer (mg)	0,4	0,4	4%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,78	0,78	9%
Kalium (mg)	98	98	3%
Natrium (mg)	301	301	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	18		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	257	257		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,79		
Polysacchariden (g)	26,1	26,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	25,4	25,4		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	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)	–	–		
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)	258	258		
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