Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

412 kcal per maaltijd · 412 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 21) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deens gebak, kaneelrol	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1717	1717			20%
kcal (kcal)	412	412			21%
Eiwit (g)	4,5	4,5	4,4		8%
Koolhydraten (g)	39,2	39,2	38,1		15%
Suiker (g)	22	22	21,4		44%
Water (g)	28	28			2%
Vet (g)	26	26	56,8		29%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,5	1,5	0,7		5%
Verzadigd (g)	9,5	9,5	20,8		43%
EOV (g)	10,7	10,7			12%
MOV (g)	3,9	3,9			16%
Omega 3 (g)	0,8	0,8			58%
Omega 6 (g)	3,1	3,1			35%
Omega 3 ALA (g)	0,8	0,8			71%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,1	0,1		6%
B3 (mg)	1,5	1,5		9%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,1	0,1		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	5,1	5,1		39%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	19	19		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,8	17,8		2%
Fosfor (mg)	51	51		9%
Magnesium (mg)	11	11		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	10,4	10,4		7%

IJzer (mg)	0,4	0,4	4%
Selenium (µg)	2,2	2,2	3%
Zink (mg)	0,4	0,4	4%
Kalium (mg)	74	74	2%
Natrium (mg)	301	301	20%

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)	0,79	0,79		
Polysacchariden (g)	17,2	17,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,2	24,2		
Transvetten (g)	–	–		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,13	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,10	0,10		
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)	4	4		
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