Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

229 kcal per maaltijd · 458 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 16) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deens gebak, kerstkoek	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	954	1908			11%
kcal (kcal)	229	458			11%
Eiwit (g)	2,6	5,2	4,5		5%
Koolhydraten (g)	19,1	38,2	33,3		7%
Suiker (g)	9	18	15,7		18%
Water (g)	10,6	21,1			1%
Vet (g)	15,5	31	60,9		17%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,5	3	1,3		5%
Verzadigd (g)	6,4	12,8	25,1		29%
EOV (g)	5,6	11,1			6%
MOV (g)	2,7	5,4			11%
Omega 3 (g)	0,36	0,71			26%
Omega 6 (g)	2,3	4,7			26%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,55			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,07		3%
B2 (mg)	0,03	0,06		2%
B3 (mg)	0,69	1,4		4%
B6 (mg)	0,02	0,05		2%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	1,1		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	33		2%
Fosfor (mg)	51	102		9%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3	5,9		2%

IJzer (mg)	0,2	0,4	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,42	0,84	5%
Kalium (mg)	59,5	119	2%
Natrium (mg)	198	395	13%

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)	0,46	0,91		
Polysacchariden (g)	10,1	20,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,7	29,3		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,55	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)	0,08	0,16		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,26	0,52		
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)	68,5	137		
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