Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

312 kcal per maaltijd · 416 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 17) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deens gebak, kringle of stang (krakeling)	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1301	1734			15%
kcal (kcal)	312	416			16%
Eiwit (g)	3,2	4,3	4,1		6%
Koolhydraten (g)	28,7	38,2	36,7		11%
Suiker (g)	13,5	18	17,3		27%
Water (g)	20,3	27			1%
Vet (g)	20,3	27	58,4		23%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,2	1,6	0,8		4%
Verzadigd (g)	6,5	8,6	18,7		29%
EOV (g)	9,5	12,7			11%
MOV (g)	3,1	4,2			13%
Omega 3 (g)	0,61	0,81			45%
Omega 6 (g)	2,5	3,4			29%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,81			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	1,3	1,8		8%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0,08	0,1		3%
C (mg)	0,08	0,1		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	1,1		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	16		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,8	57		4%
Fosfor (mg)	59,3	79		11%
Magnesium (mg)	12	16		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	11,4	15,2		8%

IJzer (mg)	0,3	0,4	3%
Selenium (µg)	1,8	2,4	3%
Zink (mg)	0,38	0,5	4%
Kalium (mg)	99,8	133	3%
Natrium (mg)	222	296	15%

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)	15,2	20,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	19,1	25,5		
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)	0,83	1,1		
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)	0,04	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,03		
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)	200	267		
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