Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

397 kcal per maaltijd · 397 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 17) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Deens gebak, spandauer, vierkant	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1651	1651			20%
kcal (kcal)	397	397			20%
Eiwit (g)	4,7	4,7	4,7		8%
Koolhydraten (g)	33	33	33,3		13%
Suiker (g)	17	17	17,1		34%
Water (g)	32	32			2%
Vet (g)	27	27	61,1		30%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,5	1,5	0,8		5%
Verzadigd (g)	9,2	9,2	20,8		41%
EOV (g)	12,5	12,5			14%
MOV (g)	3,9	3,9			16%
Omega 3 (g)	0,67	0,67			49%
Omega 6 (g)	3,2	3,2			36%
Omega 3 ALA (g)	0,67	0,67			61%
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)	1,9	1,9		11%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,2	0,2		7%
C (mg)	0,2	0,2		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,1		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	16		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,7	62,7		6%
Fosfor (mg)	106	106		19%
Magnesium (mg)	17	17		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	14,9	14,9		10%

IJzer (mg)	0,4	0,4	4%
Selenium (µg)	2,4	2,4	3%
Zink (mg)	0,71	0,71	8%
Kalium (mg)	139	139	4%
Natrium (mg)	325	325	22%

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)	0,83	0,83		
Polysacchariden (g)	16	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	25,5	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)	1,1	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	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	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)	244	244		
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