Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

615 kcal per maaltijd · 492 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 14) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Digestive biscuit, gebakken, bevat 8% vezels	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2576	2061			31%
kcal (kcal)	615	492			31%
Eiwit (g)	8,4	6,7	5,4		15%
Koolhydraten (g)	81,8	65,4	53,2		31%
Suiker (g)	21,3	17	13,8		43%
Water (g)	3,1	2,5			0%
Vet (g)	27,3	21,8	39,9		31%
Cholesterol (mg)	37,5	30			13%
Vezels (g)	4,5	3,6	1,5		15%
Verzadigd (g)	12,6	10,1	18,5		57%
EOV (g)	9,4	7,5			11%
MOV (g)	3,8	3			15%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,5	2,8			39%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,25		28%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	2,5	2		15%
B6 (mg)	0,08	0,06		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5	4		38%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,5	30		4%
Fosfor (mg)	375	300		68%
Magnesium (mg)	80	64		23%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,3	1,8	20%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	1,7	1,4	19%
Kalium (mg)	266	213	8%
Natrium (mg)	546	437	36%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	8,4	6,7		15%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	60,5	48,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	25,9	20,7		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,3	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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