Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 15) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Donut met glazuur, gebakken, met suikerlaagje	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	898	1496			11%
kcal (kcal)	215	358			11%
Eiwit (g)	3,2	5,4	6,0		6%
Koolhydraten (g)	24,5	40,8	45,6		9%
Suiker (g)	7,9	13,2	14,7		16%
Water (g)	20,2	33,7			1%
Vet (g)	11,4	19	47,8		13%
Cholesterol (mg)	13,2	22			4%
Vezels (g)	0,6	1	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,3	3,8	9,6		10%
EOV (g)	4,7	7,9			5%
MOV (g)	3,5	5,9			14%
Omega 3 (g)	0,66	1,1			48%
Omega 6 (g)	2,9	4,9			33%
Omega 3 ALA (g)	0,65	1,1			58%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,2		11%
B2 (mg)	0,04	0,06		2%
B3 (mg)	0,66	1,1		4%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,42	0,7		4%
E (mg)	0,66	1,1		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,6	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	17,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,8	68		4%
Fosfor (mg)	43,8	73		8%
Magnesium (mg)	11,4	19		3%
Koper (mg)	0,07	0,12		8%
Jodium (µg)	9,2	15,3		6%

IJzer (mg)	0,66	1,1	6%
Selenium (µg)	2,4	4	3%
Zink (mg)	0,32	0,54	4%
Kalium (mg)	47,4	79	1%
Natrium (mg)	151	252	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,4	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,2	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,2	5,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,6	27,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,8	18		
Transvetten (g)	0,06	0,1		
EPA (g)	0	0		
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)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,03		
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)	0,12	0,2		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,66	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,8	8		
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