Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

129 kcal per maaltijd · 286 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 4) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Filodeeg, onbereid	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	545	1210			6%
kcal (kcal)	129	286			6%
Eiwit (g)	3,6	8	11,2		6%
Koolhydraten (g)	26,1	57,9	81,0		10%
Suiker (g)	1,4	3	4,2		3%
Water (g)	12,9	28,7			1%
Vet (g)	0,86	1,9	6,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	2,4	1,7		4%
Verzadigd (g)	0,18	0,4	1,3		1%
EOV (g)	0,36	0,8			0%
MOV (g)	0,27	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,23	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,14		6%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,59	1,3		3%
B6 (mg)	0,04	0,09		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,5		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	17		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,4	63		3%
Fosfor (mg)	38,7	86		7%
Magnesium (mg)	10,4	23		3%
Koper (mg)	0,05	0,1		5%
Jodium (µg)	0,45	1		0%

IJzer (mg)	0,68	1,5	6%
Selenium (µg)	4	9	6%
Zink (mg)	0,27	0,59	3%
Kalium (mg)	55,8	124	2%
Natrium (mg)	114	253	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,45	1		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)	3,6	8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	24,7	54,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,81	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
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	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	1,5		
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