Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

77,6 kcal per maaltijd · 388 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 33) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fruitbiscuit verrijkt met vezels, bevat extra vezels, klaar voor gebruik	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	327	1635			4%
kcal (kcal)	77,6	388			4%
Eiwit (g)	1,4	6,9	7,1		2%
Koolhydraten (g)	14,5	72,5	74,7		6%
Suiker (g)	6,4	32	33,0		13%
Water (g)	1,5	7,4			0%
Vet (g)	1,4	7,1	16,5		2%
Cholesterol (mg)	1	5			0%
Vezels (g)	1,2	6,1	3,1		4%
Verzadigd (g)	0,26	1,3	3,0		1%
EOV (g)	0,6	3			1%
MOV (g)	0,44	2,2			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,4	2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,22			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,16	0,8		1%
B6 (mg)	0,02	0,08		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	2,8		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	35		1%
Fosfor (mg)	25	125		5%
Magnesium (mg)	5,2	26		1%
Koper (mg)	0,04	0,18		4%
Jodium (µg)	0,38	1,9		0%

IJzer (mg)	0,28	1,4	3%
Selenium (µg)	1	5	1%
Zink (mg)	0,06	0,3	1%
Kalium (mg)	75,8	379	2%
Natrium (mg)	34,8	174	2%

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)	1,2	6,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,14	0,7		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,1	40,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0,78	3,9		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,3	6,6		
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)	0,28	1,4		
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