Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

283 kcal per maaltijd · 471 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 35) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gebak, droog, gemiddeld	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1180	1966			14%
kcal (kcal)	283	471			14%
Eiwit (g)	3,6	6	5,1		6%
Koolhydraten (g)	31,2	52	44,2		12%
Suiker (g)	24,4	40,7	34,6		49%
Water (g)	7,5	12,5			0%
Vet (g)	15,6	26	49,7		18%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,3	2,2	0,9		4%
Verzadigd (g)	5,5	9,1	17,5		25%
EOV (g)	6,5	10,8			7%
MOV (g)	2,5	4,2			10%
Omega 3 (g)	0,27	0,45			20%
Omega 6 (g)	2,2	3,7			25%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,45			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,1		5%
B2 (mg)	0,06	0,1		4%
B3 (mg)	1,6	2,6		9%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,18	0,3		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	2,9		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,5	24,1		1%
Fosfor (mg)	55,2	92		10%
Magnesium (mg)	13,2	22		4%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,2	7		3%

IJzer (mg)	1,1	1,9	10%
Selenium (µg)	3,7	6,1	5%
Zink (mg)	0,48	0,8	5%
Kalium (mg)	101	169	3%
Natrium (mg)	97,6	163	7%

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)	0,64	1,1		
Polysacchariden (g)	7,8	12,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,5	24,2		
Transvetten (g)	0,03	0,06		
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)	–	–		
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)	0,15	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,21		
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)	162	270		
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