Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

243 kcal per maaltijd · 485 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 21) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gebak, droog, napoleonshatte	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1013	2026			12%
kcal (kcal)	243	485			12%
Eiwit (g)	3,2	6,4	5,3		6%
Koolhydraten (g)	26,4	52,7	43,5		10%
Suiker (g)	12,5	25	20,6		25%
Water (g)	5	9,9			0%
Vet (g)	13,5	27	50,1		15%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,4	2,8	1,2		5%
Verzadigd (g)	4,3	8,5	15,8		19%
EOV (g)	5	9,9			6%
MOV (g)	2,6	5,2			11%
Omega 3 (g)	0,4	0,8			29%
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,1		5%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	1,7	3,5		10%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,05	0,1		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	4,8		18%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	18		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	24		1%
Fosfor (mg)	52,5	105		10%
Magnesium (mg)	19	38		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,5	3		1%

IJzer (mg)	0,5	1	5%
Selenium (µg)	1,9	3,7	3%
Zink (mg)	0,35	0,7	4%
Kalium (mg)	70	140	2%
Natrium (mg)	66	132	4%

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)	0,56	1,1		
Polysacchariden (g)	13,9	27,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,6	25,1		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	110	220		
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