Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

514 kcal per maaltijd · 411 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 31) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde koek, gemiddelde waarden, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2160	1728			26%
kcal (kcal)	514	411			26%
Eiwit (g)	8	6,4	6,2		14%
Koolhydraten (g)	74,9	59,9	58,3		29%
Suiker (g)	39,8	31,8	30,9		80%
Water (g)	18,9	15,1			1%
Vet (g)	19,8	15,8	34,6		22%
Cholesterol (mg)	35	28			12%
Vezels (g)	2,5	2	1,0		8%
Verzadigd (g)	8,6	6,9	15,1		39%
EOV (g)	7	5,6			8%
MOV (g)	2,5	2			10%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,3	1,8			25%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,21			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	2	1,6		12%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	3,1	2,5		24%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	97,5	78		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	10,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,8	39		5%
Fosfor (mg)	173	138		31%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,68	0,54	8%
Kalium (mg)	198	158	6%
Natrium (mg)	188	150	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	138	110		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	65	52		3%
Zeaxanthine (µg)	2,5	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	109	87		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	5,1		11%
Eiwit dierlijk (g)	1,6	1,3		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	35,1	28,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,6	14,9		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,31	0,25		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,14		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,28	0,22		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	120	96		

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