Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

249 kcal per maaltijd · 415 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 31) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde koek, met roomboter	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1046	1743			12%
kcal (kcal)	249	415			12%
Eiwit (g)	4,3	7,1	6,8		8%
Koolhydraten (g)	35,2	58,7	56,6		14%
Suiker (g)	19,4	32,3	31,1		39%
Water (g)	8,9	14,9			1%
Vet (g)	9,9	16,5	35,8		11%
Cholesterol (mg)	24	40			8%
Vezels (g)	1,1	1,9	0,9		4%
Verzadigd (g)	4,5	7,5	16,3		20%
EOV (g)	3,2	5,4			4%
MOV (g)	1,1	1,8			4%
Omega 3 (g)	0,12	0,2			9%
Omega 6 (g)	0,96	1,6			11%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,15			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,05	0,08		3%
B3 (mg)	0,96	1,6		6%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	2,4		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	71,4	119		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	11,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,4	49		3%
Fosfor (mg)	84	140		15%
Magnesium (mg)	19,8	33		6%
Koper (mg)	0,07	0,12		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	0,9	5%
Selenium (µg)	1,8	3	3%
Zink (mg)	0,34	0,57	4%
Kalium (mg)	95,4	159	3%
Natrium (mg)	94,8	158	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	106	176		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	33,6	56		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	80,4	134		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,2	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	5,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,84	1,4		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,8	26,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,2	15,4		
Transvetten (g)	0,18	0,3		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,25	0,42		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,23		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,23		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,21	0,35		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	88,8	148		
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