Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

244 kcal per maaltijd · 406 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 30) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde koek, zonder roomboter	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1022	1704			12%
kcal (kcal)	244	406			12%
Eiwit (g)	3,1	5,2	5,1		6%
Koolhydraten (g)	37	61,7	60,8		14%
Suiker (g)	18,5	30,9	30,4		37%
Water (g)	9,2	15,4			1%
Vet (g)	8,9	14,9	33,0		10%
Cholesterol (mg)	6,6	11			2%
Vezels (g)	1,3	2,1	1,0		4%
Verzadigd (g)	3,5	5,8	12,9		16%
EOV (g)	3,5	5,8			4%
MOV (g)	1,4	2,4			6%
Omega 3 (g)	0,18	0,3			13%
Omega 6 (g)	1,3	2,1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,3			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		3%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,9	1,5		5%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,12	0,2		1%
E (mg)	1,6	2,6		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	9,6	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,2	8,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	23		1%
Fosfor (mg)	81	135		15%
Magnesium (mg)	11,4	19		3%
Koper (mg)	0,06	0,1		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,48	0,8	4%
Selenium (µg)	1,8	3	3%
Zink (mg)	0,29	0,49	3%
Kalium (mg)	93,6	156	3%
Natrium (mg)	82,8	138	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,2	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27	45		1%
Zeaxanthine (µg)	3	5		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	10,2	17		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	4,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,6	1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,5	30,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,5	14,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,72	1,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,96	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	0,3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,48	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,8	18		
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