Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 7) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde pannenkoeken, met half-om-half gehakt en halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	663	829			8%
kcal (kcal)	159	199			8%
Eiwit (g)	7,3	9,1	18,4		13%
Koolhydraten (g)	10,7	13,4	26,9		4%
Suiker (g)	2,7	3,4	6,9		5%
Water (g)	65,8	82,3			4%
Vet (g)	9,5	11,8	53,5		11%
Cholesterol (mg)	55,3	69,1			18%
Vezels (g)	0,46	0,58	0,6		2%
Verzadigd (g)	3,5	4,4	19,9		16%
EOV (g)	3,9	4,9			4%
MOV (g)	1,3	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,33			19%
Omega 6 (g)	0,99	1,2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,31			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		6%
B2 (mg)	0,16	0,2		10%
B3 (mg)	2,6	3,3		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,75		21%
C (mg)	0,82	1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,85	1,1		7%
K (µg)	3,9	4,9		6%
A (µg)	54,5	68,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,4	13,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,1	88,9		7%
Fosfor (mg)	107	133		19%
Magnesium (mg)	13,5	16,9		4%
Koper (mg)	0,04	0,05		5%
Jodium (µg)	24,2	30,2		16%

IJzer (mg)	0,55	0,68	5%
Selenium (µg)	9,6	12	14%
Zink (mg)	1,1	1,4	12%
Kalium (mg)	158	198	5%
Natrium (mg)	237	297	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,5	15,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51,7	64,7		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	1,5		
Polysacchariden (g)	8	10		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,33		
Som van vetzuren (g)	8,8	11		
Transvetten (g)	0,08	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,85	1,1		
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)	–	–		
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