Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 9) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde pannenkoeken, met kip, halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	448	560			5%
kcal (kcal)	106	133			5%
Eiwit (g)	9,5	11,9	35,8		17%
Koolhydraten (g)	7,9	9,8	29,6		3%
Suiker (g)	2,4	3	8,9		5%
Water (g)	62,8	78,5			4%
Vet (g)	4	5	33,9		5%
Cholesterol (mg)	46,3	57,8			15%
Vezels (g)	0,28	0,36	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,5	1,9	12,8		7%
EOV (g)	1,5	1,8			2%
MOV (g)	0,66	0,82			3%
Omega 3 (g)	0,12	0,15			9%
Omega 6 (g)	0,52	0,65			6%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,12			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,17	0,21		11%
B3 (mg)	3,7	4,6		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,61	0,76		22%
C (mg)	0,83	1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,54	0,68		4%
K (µg)	18	22,5		26%
A (µg)	38,9	48,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	14		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	91,5	114		9%
Fosfor (mg)	115	144		21%
Magnesium (mg)	13,2	16,6		4%
Koper (mg)	0,03	0,04		4%
Jodium (µg)	16,7	20,9		11%

IJzer (mg)	0,43	0,54	4%
Selenium (µg)	8,5	10,6	12%
Zink (mg)	0,78	0,98	9%
Kalium (mg)	146	183	4%
Natrium (mg)	146	183	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,7	27,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,8	47,3		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1,9		
Polysacchariden (g)	5,5	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,17		
Som van vetzuren (g)	3,7	4,6		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,54	0,68		
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