Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 390 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 10) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Goodies rijstwafel, met vruchtensmaak, kant-en-klaar	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	165	1654			2%
kcal (kcal)	39	390			2%
Eiwit (g)	0,68	6,8	7,0		1%
Koolhydraten (g)	8,8	88	90,3		3%
Suiker (g)	0,96	9,6	9,8		2%
Water (g)	0,27	2,7			0%
Vet (g)	0,11	1,1	2,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,03	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,03	0,3	0,7		0%
EOV (g)	0,03	0,3			0%
MOV (g)	0,04	0,4			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,04	0,4			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,83		8%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,36	3,6		2%
B6 (mg)	0,01	0,13		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,6		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	36,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,4	14		0%
Fosfor (mg)	24,3	243		4%
Magnesium (mg)	10	100		3%
Koper (mg)	0,02	0,17		2%
Jodium (µg)	0,17	1,7		0%

IJzer (mg)	0,07	0,7	1%
Selenium (µg)	0,8	8	1%
Zink (mg)	0,15	1,5	2%
Kalium (mg)	22,8	228	1%
Natrium (mg)	0,2	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,68	6,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,8	78,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,9		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,07	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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