Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63,6 kcal per maaltijd · 424 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 47) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hagelslag extra puur	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	266	1776			3%
kcal (kcal)	63,6	424			3%
Eiwit (g)	1,2	7,8	7,4		2%
Koolhydraten (g)	8,1	53,7	50,7		3%
Suiker (g)	7,5	49,7	46,9		15%
Water (g)	1,8	11,7			0%
Vet (g)	2,7	18,3	38,8		3%
Cholesterol (mg)	0,15	1			0%
Vezels (g)	0,99	6,6	3,1		3%
Verzadigd (g)	1,6	10,8	22,9		7%
EOV (g)	0,89	5,9			1%
MOV (g)	0,12	0,8			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,1	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,24	1,6		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,03	0,21		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,45	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	10,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,4	36		1%
Fosfor (mg)	27,6	184		5%
Magnesium (mg)	17,9	119		5%
Koper (mg)	0,15	0,98		16%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	1,2	8,1	11%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,19	1,3	2%
Kalium (mg)	127	845	4%
Natrium (mg)	1,1	7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,7	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Luteine (µg)	3,8	25		0%
Zeaxanthine (µg)	0,45	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,6	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	7,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	17,6		
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)	0,06	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,56	3,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	8,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	5		
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