Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

67,4 kcal per maaltijd · 449 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 56) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hagelslag, gemiddeld,	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	283	1887			3%
kcal (kcal)	67,4	449			3%
Eiwit (g)	0,86	5,7	5,1		2%
Koolhydraten (g)	10,4	69,3	61,7		4%
Suiker (g)	9,4	62,9	56,0		19%
Water (g)	0,41	2,7			0%
Vet (g)	2,3	15,3	30,7		3%
Cholesterol (mg)	0,75	5			0%
Vezels (g)	0,78	5,2	2,3		3%
Verzadigd (g)	1,4	9,1	18,2		6%
EOV (g)	0,74	4,9			1%
MOV (g)	0,1	0,7			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,6			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	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	0,21	1,4		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,05	0,34		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,2	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	70		1%
Fosfor (mg)	26,1	174		5%
Magnesium (mg)	14,4	96		4%
Koper (mg)	0,12	0,8		13%
Jodium (µg)	1,3	8,7		1%

IJzer (mg)	0,98	6,5	9%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,18	1,2	2%
Kalium (mg)	95,3	635	3%
Natrium (mg)	5,6	37	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,45	3		0%
Luteine (µg)	3,6	24		0%
Zeaxanthine (µg)	0,45	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3,3	22		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,80	5,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,05	0,3		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,95	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,5		
Som van vetzuren (g)	2,2	14,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0,51	3,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,98	6,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,5	23		
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