Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

555 kcal per maaltijd · 444 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 29) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hero B'tween graanreep, kant-en-klaar, geschikt als tussendoortje	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2329	1863			28%
kcal (kcal)	555	444			28%
Eiwit (g)	8,6	6,9	6,2		15%
Koolhydraten (g)	77,5	62	55,9		30%
Suiker (g)	39,9	31,9	28,7		80%
Water (g)	11	8,8			1%
Vet (g)	22,1	17,7	35,9		25%
Cholesterol (mg)	15	12			5%
Vezels (g)	5,8	4,6	2,1		19%
Verzadigd (g)	12	9,6	19,5		54%
EOV (g)	7,9	6,3			9%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,12		14%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	1,1	0,9		7%
B6 (mg)	0,09	0,07		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	3,1	2,5		24%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,3	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	138	110		14%
Fosfor (mg)	239	191		43%
Magnesium (mg)	81,3	65		23%
Koper (mg)	0,21	0,17		24%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,8	2,2	25%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	1,6	1,3	18%
Kalium (mg)	493	394	14%
Natrium (mg)	226	181	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	18		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,8	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	7,8	6,2		14%
Eiwit dierlijk (g)	0,88	0,7		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	37,6	30,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21	16,8		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,8	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	4		

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