Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42,3 kcal per maaltijd · 423 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 1) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJshoorntje, wafel	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	179	1787			2%
kcal (kcal)	42,3	423			2%
Eiwit (g)	0,82	8,2	7,7		1%
Koolhydraten (g)	7,9	78,8	74,5		3%
Suiker (g)	0,11	1,1	1,0		0%
Water (g)	0,2	2			0%
Vet (g)	0,74	7,4	15,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,43	4,3	2,0		1%
Verzadigd (g)	0,13	1,3	2,9		1%
EOV (g)	0,35	3,5			0%
MOV (g)	0,21	2,1			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,52			4%
Omega 6 (g)	0,16	1,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,52			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,22	2,2		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	1,3		1%
K (µg)	0,77	7,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	48		0%
Fosfor (mg)	13	130		2%
Magnesium (mg)	2,3	23		1%
Koper (mg)	0,02	0,19		2%
Jodium (µg)	0,5	5		0%

IJzer (mg)	0,42	4,2	4%
Selenium (µg)	0,56	5,6	1%
Zink (mg)	0,09	0,87	1%
Kalium (mg)	15	150	0%
Natrium (mg)	33	330	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,28	2,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,03	0,25		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	1,3		
Polysacchariden (g)	7,8	77,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,69	6,9		
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)	0,13	1,3		
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