Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,9 kcal per maaltijd · 313 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 41) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Indische cake, traditioneel bereid, bevat 100% tarwebloem	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	397	1323			5%
kcal (kcal)	93,9	313			5%
Eiwit (g)	1,3	4,3	5,5		2%
Koolhydraten (g)	18,2	60,8	77,7		7%
Suiker (g)	9,7	32,2	41,2		19%
Water (g)	8,6	28,5			1%
Vet (g)	1,7	5,7	16,4		2%
Cholesterol (mg)	5,7	19			2%
Vezels (g)	0,21	0,7	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,78	2,6	7,5		4%
EOV (g)	0,72	2,4			1%
MOV (g)	0,3	1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,27	0,9			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,03	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,02	0,08		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,18	0,6		2%
E (mg)	0,6	2		5%
K (µg)	0,39	1,3		1%
A (µg)	19,8	66		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	9,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,3	11		0%
Fosfor (mg)	14,7	49		3%
Magnesium (mg)	3	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	0,78	2,6		1%

IJzer (mg)	0,18	0,6	2%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,09	0,3	1%
Kalium (mg)	20,4	68	1%
Natrium (mg)	60	200	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27,3	91		1%
Zeaxanthine (µg)	2,7	9		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	19,8	66		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,39	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	3,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,18	0,6		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,6	28,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	5,4		
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)	0,54	1,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	2,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,21	0,7		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	19,8	66		
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