Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

101 kcal per maaltijd · 505 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 24) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jodekoek	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	423	2115			5%
kcal (kcal)	101	505			5%
Eiwit (g)	0,9	4,5	3,6		2%
Koolhydraten (g)	13	65,2	51,6		5%
Suiker (g)	6,1	30,6	24,2		12%
Water (g)	0,86	4,3			0%
Vet (g)	5	24,9	44,4		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,24	1,2	0,5		1%
Verzadigd (g)	2,1	10,7	19,1		10%
EOV (g)	1,9	9,6			2%
MOV (g)	0,7	3,5			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,64	3,2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,29			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		1%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,46	2,3		5%
E (mg)	1,4	7,1		11%
K (µg)	1	5		1%
A (µg)	48,6	243		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	6,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,6	8		0%
Fosfor (mg)	8,2	41		1%
Magnesium (mg)	1,8	9		1%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	2	10,2		1%

IJzer (mg)	0,1	0,5	1%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,05	0,24	1%
Kalium (mg)	13,2	66	0%
Natrium (mg)	69,6	348	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,8	84		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	48,6	243		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	5		
Eiwit plantaardig (g)	0,88	4,4		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,9	34,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	23,8		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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)	0,1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	48,6	243		
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