Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

379 kcal per maaltijd · 379 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 17) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaneelbroodje, Big Texas, Fazer	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1587	1587			19%
kcal (kcal)	379	379			19%
Eiwit (g)	6,6	6,6	7,0		12%
Koolhydraten (g)	48	48	50,7		18%
Suiker (g)	16	16	16,9		32%
Water (g)	23,9	23,9			2%
Vet (g)	17	17	40,4		19%
Cholesterol (mg)	6,3	6,3			2%
Vezels (g)	3,5	3,5	1,8		12%
Verzadigd (g)	8,3	8,3	19,7		37%
EOV (g)	5,5	5,5			6%
MOV (g)	2,1	2,1			9%
Omega 3 (g)	0,28	0,28			20%
Omega 6 (g)	1,8	1,8			20%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,28			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		3%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	1,5	1,5		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,03		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	1,3		10%
K (µg)	6,2	6,2		9%
A (µg)	4,1	4,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,3	19,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	33,8		3%
Fosfor (mg)	63,1	63,1		11%
Magnesium (mg)	14,4	14,4		4%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	19,6	19,6		13%

IJzer (mg)	0,53	0,53	5%
Selenium (µg)	5,1	5,1	7%
Zink (mg)	0,45	0,45	5%
Kalium (mg)	110	110	3%
Natrium (mg)	234	234	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,9	1,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,8	3,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,1		
Polysacchariden (g)	32	32		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,1	16,1		
Transvetten (g)	0,17	0,17		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	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