Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 364 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 20) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaneelbroodje, Gifflar Cinnamon Bun, Pågen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	765	1530			9%
kcal (kcal)	182	364			9%
Eiwit (g)	3,1	6,2	6,8		6%
Koolhydraten (g)	26,2	52,3	57,5		10%
Suiker (g)	9	18	19,8		18%
Water (g)	10,7	21,4			1%
Vet (g)	7	14,1	34,8		8%
Cholesterol (mg)	7,6	15,1			3%
Vezels (g)	0,89	1,8	1,0		3%
Verzadigd (g)	1,5	3	7,5		7%
EOV (g)	3,4	6,7			4%
MOV (g)	1,8	3,5			7%
Omega 3 (g)	0,46	0,92			34%
Omega 6 (g)	1,3	2,6			15%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,91			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,04	0,08		3%
B3 (mg)	0,85	1,7		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,1		2%
C (mg)	0,02	0,03		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	2,2		8%
K (µg)	6,7	13,3		10%
A (µg)	5,5	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	27,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,3	18,6		1%
Fosfor (mg)	37	74		7%
Magnesium (mg)	8,5	17		2%
Koper (mg)	0,05	0,09		5%
Jodium (µg)	4	8		3%

IJzer (mg)	0,29	0,58	3%
Selenium (µg)	3	6	4%
Zink (mg)	0,27	0,54	3%
Kalium (mg)	48,7	97,3	1%
Natrium (mg)	141	281	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	2,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,1	10,1		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,50	0,99		
Polysacchariden (g)	17,2	34,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	6,7	13,3		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
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)	1,1	2,2		
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