Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

322 kcal per maaltijd · 322 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 27) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaneelbroodje, glutenvrij, met tarwezetmeel, fabrieksmatig	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1357	1357			16%
kcal (kcal)	322	322			16%
Eiwit (g)	1,7	1,7	2,1		3%
Koolhydraten (g)	58,6	58,6	72,7		23%
Suiker (g)	22,1	22,1	27,4		44%
Water (g)	26,7	26,7			2%
Vet (g)	8,1	8,1	22,7		9%
Cholesterol (mg)	32,6	32,6			11%
Vezels (g)	4	4	2,5		13%
Verzadigd (g)	3,4	3,4	9,4		15%
EOV (g)	3	3			3%
MOV (g)	1,1	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,23	0,23			17%
Omega 6 (g)	0,91	0,91			10%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,22			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	0,57	0,57		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,19	0,19		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,82	0,82		6%
K (µg)	4,6	4,6		7%
A (µg)	23,6	23,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,5	25,5		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	9		1%
Fosfor (mg)	31,7	31,7		6%
Magnesium (mg)	3,1	3,1		1%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	6,8	6,8		5%

IJzer (mg)	0,26	0,26	2%
Selenium (µg)	3,2	3,2	5%
Zink (mg)	0,24	0,23	3%
Kalium (mg)	30,6	30,6	1%
Natrium (mg)	203	203	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	1,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,3	21,3		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	0,27		
Polysacchariden (g)	34,9	34,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,7	7,7		
Transvetten (g)	0,15	0,15		
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)	0,82	0,82		
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