Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

336 kcal per maaltijd · 336 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 11) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaneelbroodje, vetrijk, met water en olie	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1412	1412			17%
kcal (kcal)	336	336			17%
Eiwit (g)	6,8	6,8	8,1		12%
Koolhydraten (g)	45,4	45,4	54,1		17%
Suiker (g)	9,1	9,1	10,8		18%
Water (g)	29,1	29,1			2%
Vet (g)	13,8	13,8	36,8		15%
Cholesterol (mg)	20,3	20,3			7%
Vezels (g)	1,9	1,9	1,1		6%
Verzadigd (g)	1,1	1,1	2,8		5%
EOV (g)	7,3	7,3			8%
MOV (g)	4,7	4,7			19%
Omega 3 (g)	1,2	1,2			89%
Omega 6 (g)	3,5	3,5			39%
Omega 3 ALA (g)	1,2	1,2			109%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,09	0,09		5%
B3 (mg)	1,9	1,9		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,12		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	3		23%
K (µg)	17,1	17,1		24%
A (µg)	14,4	14,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,3	33,3		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	16,1		2%
Fosfor (mg)	80,8	80,8		15%
Magnesium (mg)	16,3	16,3		5%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	14,1	14,1		9%

IJzer (mg)	0,62	0,62	6%
Selenium (µg)	6,9	6,9	10%
Zink (mg)	0,6	0,6	7%
Kalium (mg)	103	103	3%
Natrium (mg)	103	103	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	2,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,2	13,2		2%
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)	36,3	36,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13	13		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	3	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