Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

189 kcal per maaltijd · 378 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 8) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's Cornflakes, ontbijtproduct, 100% bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	802	1604			10%
kcal (kcal)	189	378			9%
Eiwit (g)	3,5	7	7,4		6%
Koolhydraten (g)	42	84	88,9		16%
Suiker (g)	4	8	8,5		8%
Water (g)	2,6	5,1			0%
Vet (g)	0,45	0,9	2,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	3	1,6		5%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,2	0,4			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,91		41%
B2 (mg)	0,6	1,2		37%
B3 (mg)	6,8	13,6		40%
B6 (mg)	0,6	1,2		40%
B12 (µg)	1,1	2,1		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,2	8,4		42%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	0,2	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	136	273		45%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,5	5		0%
Fosfor (mg)	25	50		5%
Magnesium (mg)	5	10		1%
Koper (mg)	0,03	0,05		3%
Jodium (µg)	0,45	0,9		0%

IJzer (mg)	4	8	36%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,1	0,2	1%
Kalium (mg)	50	100	1%
Natrium (mg)	220	440	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42,5	85		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1350	2700		68%
Zeaxanthine (µg)	302	604		151%
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,5	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,5	7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	38	76		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7	14		
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