Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

189 kcal per maaltijd · 377 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 36) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's Smacks, ontbijtproduct, klaar voor consumptie	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	799	1597			10%
kcal (kcal)	189	377			9%
Eiwit (g)	3,6	7,1	7,5		6%
Koolhydraten (g)	40,5	81	85,9		16%
Suiker (g)	17	34	36,1		34%
Water (g)	2,7	5,3			0%
Vet (g)	0,8	1,6	3,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	5	2,7		8%
Verzadigd (g)	0,25	0,5	1,2		1%
EOV (g)	0,15	0,3			0%
MOV (g)	0,15	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0	0			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)	7,5	14,9		44%
B6 (mg)	0,6	1,2		40%
B12 (µg)	1,1	2,1		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,2	8,3		42%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	1,4	2,8		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	127	254		42%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	18		1%
Fosfor (mg)	90	180		16%
Magnesium (mg)	30	60		9%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,95	1,9		1%

IJzer (mg)	4	8	36%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,75	1,5	8%
Kalium (mg)	110	220	3%
Natrium (mg)	4	8	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	2,8		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	7,1		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	23,5	47		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,55	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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