Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

563 kcal per maaltijd · 450 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 20) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kinderkoekje, gemiddeld, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2369	1895			28%
kcal (kcal)	563	450			28%
Eiwit (g)	9,5	7,6	6,8		17%
Koolhydraten (g)	88,3	70,6	62,8		34%
Suiker (g)	28	22,4	19,9		56%
Water (g)	4,5	3,6			0%
Vet (g)	18,5	14,8	29,6		21%
Cholesterol (mg)	8,8	7			3%
Vezels (g)	2,8	2,2	1,0		9%
Verzadigd (g)	8,9	7,1	14,2		40%
EOV (g)	6,4	5,1			7%
MOV (g)	2,3	1,8			9%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	2,1	1,7			24%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	2,8	2,2		16%
B6 (mg)	0,02	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,5	2,8		27%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,3	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	10,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60	48		6%
Fosfor (mg)	185	148		34%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	2,4	1,9		2%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,84	0,67	9%
Kalium (mg)	270	216	8%
Natrium (mg)	305	244	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	82,5	66		4%
Zeaxanthine (µg)	6,3	5		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	9,5	7,6		17%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	60,3	48,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,5	14		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,5	2		
Beta-tocoferol (mg)	1,9	1,5		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,5	2		

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