Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

498 kcal per maaltijd · 398 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 41) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koek, met gelei of appelvulling	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2091	1673			25%
kcal (kcal)	498	398			25%
Eiwit (g)	4,1	3,3	3,3		7%
Koolhydraten (g)	81,9	65,5	65,8		31%
Suiker (g)	50,4	40,3	40,5		101%
Water (g)	19,8	15,8			1%
Vet (g)	16,6	13,3	30,1		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	1,5	0,8		6%
Verzadigd (g)	9,8	7,8	17,6		44%
EOV (g)	4,6	3,7			5%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	1,4	1,1		8%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,03	0,02		1%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	2,1	1,7		16%
K (µg)	0,88	0,7		1%
A (µg)	56,3	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	7,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	31		4%
Fosfor (mg)	118	94		21%
Magnesium (mg)	23,8	19		7%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	15,3	12,2		10%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,56	0,45	6%
Kalium (mg)	191	153	5%
Natrium (mg)	279	223	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	68,8	55		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	37,5	30		2%
Zeaxanthine (µg)	2,5	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	61,3	49		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,63	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	4	3,2		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,13	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	31,5	25,2		
K2 (µg)	0,25	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,8	12,6		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	1,8	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,11	0,09		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	67,5	54		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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