Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

594 kcal per maaltijd · 475 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 27) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koekje, gemiddeld, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2491	1993			30%
kcal (kcal)	594	475			30%
Eiwit (g)	7,1	5,7	4,8		13%
Koolhydraten (g)	81,5	65,2	54,9		31%
Suiker (g)	39,4	31,5	26,5		79%
Water (g)	6,1	4,9			0%
Vet (g)	25,9	20,7	39,2		29%
Cholesterol (mg)	22,5	18			8%
Vezels (g)	3,3	2,6	1,1		11%
Verzadigd (g)	11,1	8,9	16,9		50%
EOV (g)	7,1	5,7			8%
MOV (g)	2,4	1,9			10%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	2,3	1,8			25%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	1,9	1,5		11%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,04	0,03		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	2,9	2,3		22%
K (µg)	1,3	1		2%
A (µg)	80	64		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	10,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,3	41		5%
Fosfor (mg)	164	131		30%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	5,3	4,2		4%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,78	0,62	9%
Kalium (mg)	236	189	7%
Natrium (mg)	353	282	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	55	44		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	55	44		3%
Zeaxanthine (µg)	3,8	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	85	68		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	6,9	5,5		12%
Eiwit dierlijk (g)	0,25	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	42,3	33,8		
K2 (µg)	0,38	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,5	19,6		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	2,1	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	1,3	1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,16	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,1	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,12		
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)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	88,8	71		

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