Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

646 kcal per maaltijd · 517 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 22) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koekje met noten en chocolade, bevat noten en chocolade, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2699	2159			32%
kcal (kcal)	646	517			32%
Eiwit (g)	9,4	7,5	5,8		17%
Koolhydraten (g)	69,4	55,5	42,9		27%
Suiker (g)	35,6	28,5	22,1		71%
Water (g)	4,5	3,6			0%
Vet (g)	35,9	28,7	50,0		40%
Cholesterol (mg)	18,8	15			6%
Vezels (g)	4,1	3,3	1,3		14%
Verzadigd (g)	15,6	12,5	21,8		70%
EOV (g)	14	11,2			16%
MOV (g)	4,6	3,7			19%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	4,5	3,6			51%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	3,3	2,6		19%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	4,8	3,8		37%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	50	40		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,9	15,1		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	119	95		12%
Fosfor (mg)	288	230		52%
Magnesium (mg)	83,8	67		24%
Koper (mg)	0,46	0,37		51%
Jodium (µg)	12,8	10,2		9%

IJzer (mg)	3,8	3	34%
Selenium (µg)	16,3	13	23%
Zink (mg)	1,6	1,3	18%
Kalium (mg)	365	292	10%
Natrium (mg)	354	283	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	76,3	61		2%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	53,8	43		3%
Zeaxanthine (µg)	3,8	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56,3	45		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	9	7,2		16%
Eiwit dierlijk (g)	0,38	0,3		1%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	33,6	26,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	34,4	27,5		
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)	3,6	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	2	1,6		
Gamma-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
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)	0,06	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,8	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	62,5	50		

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