Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

621 kcal per maaltijd · 497 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 21) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krakeling koekje, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2600	2080			31%
kcal (kcal)	621	497			31%
Eiwit (g)	8,4	6,7	5,4		15%
Koolhydraten (g)	76,4	61,1	49,2		29%
Suiker (g)	33,3	26,6	21,4		67%
Water (g)	7,8	6,2			1%
Vet (g)	31	24,8	44,9		35%
Cholesterol (mg)	82,5	66			28%
Vezels (g)	1,6	1,3	0,5		5%
Verzadigd (g)	20,3	16,2	29,3		91%
EOV (g)	6,9	5,5			8%
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)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,11	0,09		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	11,4	9,1		16%
A (µg)	314	251		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	6,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	58,8	47		11%
Magnesium (mg)	17,5	14		5%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	2,1	1,7		1%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,34	0,27	4%
Kalium (mg)	93,8	75	3%
Natrium (mg)	404	323	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	170	136		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	113	90		6%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	328	262		41%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,8	4,6		
Eiwit plantaardig (g)	8	6,4		14%
Eiwit dierlijk (g)	0,25	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	43,1	34,5		
K2 (µg)	5,6	4,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	29	23,2		
Transvetten (g)	0,75	0,6		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	1,3	1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,71	0,57		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,4	0,32		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,89	0,71		
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)	0,06	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	343	274		

Verz vetz rest (g)	0,4	0,32

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