Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 268 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 47) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krentenbol	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	568	1135			7%
kcal (kcal)	134	268			7%
Eiwit (g)	4,2	8,4	12,5		8%
Koolhydraten (g)	25,6	51,1	76,3		10%
Suiker (g)	15,9	31,8	47,5		32%
Water (g)	16,1	32,1			1%
Vet (g)	1,3	2,5	8,4		1%
Cholesterol (mg)	2,5	5			1%
Vezels (g)	2	4,1	3,1		7%
Verzadigd (g)	0,4	0,8	2,7		2%
EOV (g)	0,35	0,7			0%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		3%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	0,7	1,4		4%
B6 (mg)	0,05	0,10		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,7		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,5	52,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	54		3%
Fosfor (mg)	53	106		10%
Magnesium (mg)	14	28		4%
Koper (mg)	0,13	0,25		14%
Jodium (µg)	17,1	34,2		11%

IJzer (mg)	0,8	1,6	7%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,32	0,64	4%
Kalium (mg)	186	372	5%
Natrium (mg)	167	333	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,7	7,3		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,55	1,1		1%
Stikstof (g)	0,65	1,3		
Polysacchariden (g)	9,7	19,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	2,3		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,4		
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)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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