Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 516 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 6) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kroepoek naturel, ongebakken of gefrituurd, 100% naturel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	647	2158			8%
kcal (kcal)	155	516			8%
Eiwit (g)	1,1	3,5	2,7		2%
Koolhydraten (g)	18,6	62	48,1		7%
Suiker (g)	2,3	7,5	5,8		5%
Water (g)	1,1	3,8			0%
Vet (g)	8,4	28	48,8		9%
Cholesterol (mg)	3,6	12			1%
Vezels (g)	0,3	1	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,9	3	5,2		4%
EOV (g)	2,4	7,9			3%
MOV (g)	4,8	15,9			20%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	4,8	15,9			54%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,09	0,29		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	25		1%
Fosfor (mg)	19,5	65		4%
Magnesium (mg)	5,4	18		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	2,5	8,3		2%

IJzer (mg)	1	3,4	9%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	15,9	53	0%
Natrium (mg)	295	984	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	3,5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,4	54,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,1	26,9		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0,06	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,96	3,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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