Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

218 kcal per maaltijd · 436 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 22) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidkoek	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	910	1819			11%
kcal (kcal)	218	436			11%
Eiwit (g)	3,3	6,6	6,1		6%
Koolhydraten (g)	23	46,1	42,3		9%
Suiker (g)	12,2	24,4	22,4		24%
Water (g)	9,3	18,5			1%
Vet (g)	12,2	24,4	50,4		14%
Cholesterol (mg)	49,2	98,4			16%
Vezels (g)	1,2	2,5	1,1		4%
Verzadigd (g)	4,7	9,5	19,6		21%
EOV (g)	4,6	9,2			5%
MOV (g)	1,9	3,8			8%
Omega 3 (g)	0,49	0,98			36%
Omega 6 (g)	1,4	2,8			16%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,96			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	0,76	1,5		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,24	0,48		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	2,7		10%
K (µg)	8,2	16,5		12%
A (µg)	64,4	129		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	17,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	118	236		12%
Fosfor (mg)	119	239		22%
Magnesium (mg)	4,8	9,7		1%
Koper (mg)	0,03	0,06		4%
Jodium (µg)	6,9	13,9		5%

IJzer (mg)	0,38	0,77	3%
Selenium (µg)	4,9	9,8	7%
Zink (mg)	0,31	0,61	3%
Kalium (mg)	38,9	77,9	1%
Natrium (mg)	174	349	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24	47,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,5	127		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,53	1,1		
Polysacchariden (g)	10,3	20,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,5	22,9		
Transvetten (g)	0,19	0,38		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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