Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 306 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 34) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidkoek, met karnemelk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	645	1289			8%
kcal (kcal)	153	306			8%
Eiwit (g)	2,5	5	6,5		4%
Koolhydraten (g)	24,1	48,3	63,1		9%
Suiker (g)	13	26	33,9		26%
Water (g)	17,2	34,5			1%
Vet (g)	4,8	9,7	28,5		5%
Cholesterol (mg)	4,6	9,2			2%
Vezels (g)	1,1	2,3	1,5		4%
Verzadigd (g)	1,9	3,8	11,1		8%
EOV (g)	1,8	3,5			2%
MOV (g)	0,79	1,6			3%
Omega 3 (g)	0,2	0,4			15%
Omega 6 (g)	0,58	1,2			6%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,4			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	0,62	1,2		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,07	0,13		2%
C (mg)	0,18	0,36		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,52	1		4%
K (µg)	3,6	7,2		5%
A (µg)	15	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	9,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,8	51,7		3%
Fosfor (mg)	35,9	71,7		7%
Magnesium (mg)	6,9	13,8		2%
Koper (mg)	0,04	0,09		5%
Jodium (µg)	5,1	10,2		3%

IJzer (mg)	0,32	0,64	3%
Selenium (µg)	1,8	3,6	3%
Zink (mg)	0,22	0,44	2%
Kalium (mg)	78,7	157	2%
Natrium (mg)	90,4	181	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,5	21		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,9	31,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,4	0,8		
Polysacchariden (g)	10,9	21,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,58		
Som van vetzuren (g)	4,5	9		
Transvetten (g)	0,08	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,52	1		
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