Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 425 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 25) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidkoek, met room	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	889	1777			11%
kcal (kcal)	213	425			11%
Eiwit (g)	2,3	4,6	4,4		4%
Koolhydraten (g)	24,4	48,8	45,9		9%
Suiker (g)	13	26,1	24,5		26%
Water (g)	9,7	19,3			1%
Vet (g)	11,4	22,9	48,4		13%
Cholesterol (mg)	17	33,9			6%
Vezels (g)	1,2	2,3	1,1		4%
Verzadigd (g)	6,3	12,5	26,5		28%
EOV (g)	3,3	6,5			4%
MOV (g)	0,96	1,9			4%
Omega 3 (g)	0,23	0,46			17%
Omega 6 (g)	0,68	1,4			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,46			20%
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	0,08		2%
B3 (mg)	0,54	1,1		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,06		1%
C (mg)	0,1	0,2		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,65	1,3		5%
K (µg)	5,6	11,2		8%
A (µg)	69,5	139		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	6,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,8	35,6		2%
Fosfor (mg)	30,1	60,2		5%
Magnesium (mg)	6,2	12,3		2%
Koper (mg)	0,04	0,09		5%
Jodium (µg)	4	8,1		3%

IJzer (mg)	0,33	0,67	3%
Selenium (µg)	1,7	3,4	2%
Zink (mg)	0,2	0,40	2%
Kalium (mg)	68,3	137	2%
Natrium (mg)	89,3	179	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,9	63,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,7	133		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	0,74		
Polysacchariden (g)	11,1	22,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,36		
Som van vetzuren (g)	10,8	21,6		
Transvetten (g)	0,27	0,54		
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)	0,65	1,3		
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