Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

229 kcal per maaltijd · 286 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 29) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruimelvlaai, met pudding, bereid	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	961	1201			11%
kcal (kcal)	229	286			11%
Eiwit (g)	4,2	5,2	7,3		7%
Koolhydraten (g)	34,4	43	60,1		13%
Suiker (g)	16,4	20,5	28,7		33%
Water (g)	31,7	39,6			2%
Vet (g)	8	10	31,5		9%
Cholesterol (mg)	40,8	51			14%
Vezels (g)	1	1,3	0,9		3%
Verzadigd (g)	3,4	4,3	13,5		15%
EOV (g)	2,9	3,6			3%
MOV (g)	1	1,3			4%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,88	1,1			10%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,1			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	1	1,3		6%
B6 (mg)	0,04	0,05		2%
B12 (µg)	0,24	0,3		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,72	0,9		7%
E (mg)	1,9	2,4		15%
K (µg)	1,6	2		2%
A (µg)	84	105		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,3	25,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,4	53		4%
Fosfor (mg)	74,4	93		14%
Magnesium (mg)	9,6	12		3%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	12,8	16		9%

IJzer (mg)	0,56	0,7	5%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,41	0,51	5%
Kalium (mg)	90,4	113	3%
Natrium (mg)	165	206	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,8	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	93,6	117		5%
Zeaxanthine (µg)	4	5		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	84,8	106		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	3,5		5%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	1,7		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18	22,5		
K2 (µg)	0,24	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,4	9,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,04		
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)	0,04	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,56	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	84,8	106		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,02		

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