Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 32) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruimelvlaai, met vruchten, gebakken	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	671	839			8%
kcal (kcal)	159	199			8%
Eiwit (g)	2,6	3,3	6,6		5%
Koolhydraten (g)	24,7	30,9	62,1		10%
Suiker (g)	12,6	15,8	31,8		25%
Water (g)	45,4	56,8			3%
Vet (g)	5,1	6,4	28,9		6%
Cholesterol (mg)	18,4	23			6%
Vezels (g)	1,4	1,7	1,7		5%
Verzadigd (g)	2,1	2,6	11,8		9%
EOV (g)	1,9	2,4			2%
MOV (g)	0,72	0,9			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,64	0,8			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,04	0,05		3%
B3 (mg)	0,72	0,9		4%
B6 (mg)	0,04	0,05		3%
B12 (µg)	0,09	0,11		3%
C (mg)	2,4	3		3%
D (µg)	0,48	0,6		5%
E (mg)	1,4	1,8		11%
K (µg)	2,3	2,9		3%
A (µg)	52	65		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	17,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,6	22		2%
Fosfor (mg)	40,8	51		7%
Magnesium (mg)	8	10		2%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	6,9	8,6		5%

IJzer (mg)	0,48	0,6	4%
Selenium (µg)	0,8	1	1%
Zink (mg)	0,23	0,29	3%
Kalium (mg)	125	156	4%
Natrium (mg)	111	139	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	167	209		4%
Alfa-caroteen (µg)	1,6	2		0%
Luteine (µg)	78,4	98		4%
Zeaxanthine (µg)	4,8	6		2%
Lycopeen (µg)	1,6	2		0%
RAE (µg)	66,4	83		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	12	15		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	2,7		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,48	0,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,1	15,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,5		
Som van vetzuren (g)	4,8	6		
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)	1,3	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,48	0,6		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,48	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	80,8	101		
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