Recept

Recept · 1 maaltijd · 33 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

131 kcal per maaltijd · 397 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 32) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Liga Voedingsbiscuit, haverkick, kant-en-klaar	33 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	552	1672			7%
kcal (kcal)	131	397			7%
Eiwit (g)	1,7	5	5,0		3%
Koolhydraten (g)	21,5	65	65,5		8%
Suiker (g)	10,5	31,8	32,0		21%
Water (g)	4,4	13,3			0%
Vet (g)	4	12	27,2		4%
Cholesterol (mg)	5,9	18			2%
Vezels (g)	1,6	4,7	2,4		5%
Verzadigd (g)	0,26	0,8	1,8		1%
EOV (g)	2,3	7			3%
MOV (g)	1,1	3,3			4%
Omega 3 (g)	0,33	1			24%
Omega 6 (g)	0,76	2,3			9%
Omega 3 ALA (g)	0,33	1			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,28		8%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	0,17	0,5		1%
B6 (mg)	0,4	1,2		26%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,50	1,5		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,2	24,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	340		11%
Fosfor (mg)	59,4	180		11%
Magnesium (mg)	16,5	50		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,6	7,9	24%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,50	1,5	6%
Kalium (mg)	79,2	240	2%
Natrium (mg)	43,6	132	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,99	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11	33,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,7	11,2		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,6	7,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,33	1		
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