Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

127 kcal per maaltijd · 424 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 21) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lotus madeleine cakereepjes, bevat 18% boter, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	532	1773			6%
kcal (kcal)	127	424			6%
Eiwit (g)	1,9	6,2	5,8		3%
Koolhydraten (g)	14,8	49,4	46,6		6%
Suiker (g)	6,7	22,2	20,9		13%
Water (g)	5,6	18,5			0%
Vet (g)	6,4	21,4	45,4		7%
Cholesterol (mg)	27,6	92			9%
Vezels (g)	1,4	4,5	2,1		5%
Verzadigd (g)	2,4	8	17,0		11%
EOV (g)	2,6	8,6			3%
MOV (g)	0,87	2,9			4%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,11	0,38		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,69	2,3		7%
E (mg)	2	6,7		15%
K (µg)	1,2	4,1		2%
A (µg)	74,7	249		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	18,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	21		1%
Fosfor (mg)	25,2	84		5%
Magnesium (mg)	3	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	4,9	16,3		3%

IJzer (mg)	0,27	0,9	2%
Selenium (µg)	1,8	6	3%
Zink (mg)	0,17	0,55	2%
Kalium (mg)	21,9	73	1%
Natrium (mg)	98,4	328	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	36,6	122		2%
Zeaxanthine (µg)	13,8	46		7%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	74,7	249		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,2	4,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,93	3,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,93	3,1		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,2	27,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6	20,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	6		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,7	5,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,63	2,1		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	74,7	249		
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