Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

466 kcal per maaltijd · 373 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 53) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lu Pim's sinaasappel, koekje met sinaasappelvulling (bevat 40% vulling)	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1959	1567			23%
kcal (kcal)	466	373			23%
Eiwit (g)	4,5	3,6	3,9		8%
Koolhydraten (g)	75	60	64,3		29%
Suiker (g)	61,3	49	52,5		123%
Water (g)	25,8	20,6			2%
Vet (g)	15,6	12,5	30,2		18%
Cholesterol (mg)	43,8	35			15%
Vezels (g)	3,6	2,9	1,6		12%
Verzadigd (g)	7,9	6,3	15,2		35%
EOV (g)	5,9	4,7			7%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,07	0,05		4%
B12 (µg)	0,25	0,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	3,4	2,7		26%
K (µg)	2,4	1,9		3%
A (µg)	311	249		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,1	9,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	22		3%
Fosfor (mg)	125	100		23%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	5,1	4,1		3%

IJzer (mg)	2,3	1,8	20%
Selenium (µg)	7,5	6	11%
Zink (mg)	0,69	0,55	8%
Kalium (mg)	174	139	5%
Natrium (mg)	200	160	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	61,3	49		3%
Zeaxanthine (µg)	22,5	18		11%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	311	249		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	2,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	1,1		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,8	11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,9	11,9		
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)	2,8	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	4,9	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
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)	0,03	0,02		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,3	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	311	249		
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