Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

605 kcal per maaltijd · 484 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 23) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
LU Voedingsbiscuit, time out, kant-en-klaar, 100% gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2534	2027			30%
kcal (kcal)	605	484			30%
Eiwit (g)	9,5	7,6	6,3		17%
Koolhydraten (g)	80,4	64,3	53,1		31%
Suiker (g)	34,1	27,3	22,6		68%
Water (g)	3,3	2,6			0%
Vet (g)	26	20,8	38,7		29%
Cholesterol (mg)	22,5	18			8%
Vezels (g)	6	4,8	2,0		20%
Verzadigd (g)	12	9,6	17,9		54%
EOV (g)	8,9	7,1			10%
MOV (g)	3,5	2,8			14%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,4	2,7			38%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	0,38	0,3		2%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	1,5		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,5	11,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,5	30		4%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	62,5	50		18%
Koper (mg)	0,31	0,25		35%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,3	1,8	20%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	1,9	1,5	21%
Kalium (mg)	266	213	8%
Natrium (mg)	581	465	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	8,9	7,1		16%
Eiwit dierlijk (g)	0,63	0,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	46,3	37		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,6	19,7		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
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)	0,03	0,02		
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)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,3	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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