Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

558 kcal per maaltijd · 446 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 26) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luikse wafel, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2335	1868			28%
kcal (kcal)	558	446			28%
Eiwit (g)	7,1	5,7	5,1		13%
Koolhydraten (g)	71,4	57,1	51,2		27%
Suiker (g)	36,9	29,5	26,5		74%
Water (g)	17	13,6			1%
Vet (g)	26,6	21,3	43,0		30%
Cholesterol (mg)	61,3	49			20%
Vezels (g)	1,9	1,5	0,7		6%
Verzadigd (g)	12,1	9,7	19,6		54%
EOV (g)	11,1	8,9			13%
MOV (g)	3,8	3			15%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	3,4	2,7			38%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,24			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	1,6	1,3		10%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,41	0,33		15%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,9	2,3		29%
E (mg)	8,5	6,8		65%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	314	251		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	16		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	223	178		40%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	0,59	0,47	7%
Kalium (mg)	87,5	70	3%
Natrium (mg)	338	270	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	78,8	63		4%
Zeaxanthine (µg)	48,8	39		24%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	314	251		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	2,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	3,5	2,8		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	34,5	27,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	25,1	20,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
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)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	314	251		
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