Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

571 kcal per maaltijd · 457 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 27) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luikse wafel met chocolade, bereid met 100% chocolade	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2391	1913			28%
kcal (kcal)	571	457			29%
Eiwit (g)	7,3	5,8	5,1		13%
Koolhydraten (g)	69,8	55,8	48,8		27%
Suiker (g)	38,9	31,1	27,2		78%
Water (g)	15	12			1%
Vet (g)	28,6	22,9	45,1		32%
Cholesterol (mg)	53,8	43			18%
Vezels (g)	2,9	2,3	1,0		10%
Verzadigd (g)	13,9	11,1	21,9		62%
EOV (g)	11,5	9,2			13%
MOV (g)	3,4	2,7			14%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	3,1	2,5			35%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,22			25%
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)	1,8	1,4		10%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,4	0,32		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,5	2		25%
E (mg)	7,6	6,1		59%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	275	220		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	15,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,8	23		3%
Fosfor (mg)	219	175		40%
Magnesium (mg)	23,8	19		7%
Koper (mg)	0,23	0,18		25%
Jodium (µg)	9,1	7,3		6%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	0,73	0,58	8%
Kalium (mg)	141	113	4%
Natrium (mg)	295	236	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	71,3	57		4%
Zeaxanthine (µg)	42,5	34		21%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	275	220		34%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,3	3,4		8%
Eiwit dierlijk (g)	3	2,4		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	30,8	24,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	27,1	21,7		
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)	0,05	0,04		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	275	220		
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