Recept

Recept · 1 maaltijd · 12 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

30,6 kcal per maaltijd · 255 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 59) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaron	12 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	129	1071			2%
kcal (kcal)	30,6	255			2%
Eiwit (g)	0,67	5,6	8,8		1%
Koolhydraten (g)	4,5	37,6	59,0		2%
Suiker (g)	4,5	37,6	59,0		9%
Water (g)	5,6	46,3			0%
Vet (g)	1	8,6	30,3		1%
Cholesterol (mg)	< 0,01	0,03			0%
Vezels (g)	0,28	2,3	1,8		1%
Verzadigd (g)	0,08	0,68	2,4		0%
EOV (g)	0,66	5,5			1%
MOV (g)	0,25	2			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,05			0%
Omega 6 (g)	0,24	2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	0,2	1,7		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	< 0,01	0,01		0%
C (mg)	0,19	1,6		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,54	4,5		4%
K (µg)	0,02	0,19		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	9,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,8	56,3		1%
Fosfor (mg)	10,1	84,1		2%
Magnesium (mg)	5,8	48		2%
Koper (mg)	0,02	0,14		2%
Jodium (µg)	0,37	3		0%

IJzer (mg)	0,11	0,94	1%
Selenium (µg)	0,34	2,8	0%
Zink (mg)	0,07	0,57	1%
Kalium (mg)	18,4	153	1%
Natrium (mg)	2,4	20,3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,56	4,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,1	0,85		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,90		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,07		
Som van vetzuren (g)	0,98	8,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,54	4,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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