Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 396 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 29) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Marmercake, zelfgebakken of kant-en-klaar	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	497	1657			6%
kcal (kcal)	119	396			6%
Eiwit (g)	1,7	5,6	5,7		3%
Koolhydraten (g)	13,5	44,9	45,4		5%
Suiker (g)	8,5	28,3	28,6		17%
Water (g)	7,8	25,9			1%
Vet (g)	6,4	21,2	48,2		7%
Cholesterol (mg)	25,8	86			9%
Vezels (g)	0,51	1,7	0,9		2%
Verzadigd (g)	2,7	8,9	20,2		12%
EOV (g)	2,5	8,2			3%
MOV (g)	0,81	2,7			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,75	2,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,22			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,11	0,36		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	2,1		6%
E (mg)	0,75	2,5		6%
K (µg)	1,1	3,8		2%
A (µg)	69,3	231		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	18,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,6	22		1%
Fosfor (mg)	27,3	91		5%
Magnesium (mg)	5,7	19		2%
Koper (mg)	0,04	0,13		4%
Jodium (µg)	4,6	15,2		3%

IJzer (mg)	0,33	1,1	3%
Selenium (µg)	1,5	5	2%
Zink (mg)	0,20	0,65	2%
Kalium (mg)	33	110	1%
Natrium (mg)	116	386	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	34,2	114		2%
Zeaxanthine (µg)	12,9	43		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	69,3	231		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	3,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,78	2,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5	16,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6	20		
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)	0,63	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	3,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,33	1,1		
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)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	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)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,33	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	69,3	231		
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