Recept

Recept · 1 maaltijd · 27 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 457 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 48) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mergpijpje, gevuld met cake en creme	27 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	517	1915			6%
kcal (kcal)	123	457			6%
Eiwit (g)	0,73	2,7	2,4		1%
Koolhydraten (g)	16,9	62,7	54,9		7%
Suiker (g)	14,9	55,3	48,4		30%
Water (g)	3,2	12			0%
Vet (g)	5,8	21,6	42,5		7%
Cholesterol (mg)	9,5	35			3%
Vezels (g)	0,16	0,6	0,3		1%
Verzadigd (g)	3	11	21,7		13%
EOV (g)	2,3	8,6			3%
MOV (g)	0,59	2,2			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,57	2,1			6%
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	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,19	0,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,04	0,16		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	1,8	6,6		14%
K (µg)	0,51	1,9		1%
A (µg)	5,4	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	8,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	14		0%
Fosfor (mg)	12,7	47		2%
Magnesium (mg)	4	15		1%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	1,1	4		1%

IJzer (mg)	0,19	0,7	2%
Selenium (µg)	0,54	2	1%
Zink (mg)	0,10	0,36	1%
Kalium (mg)	17,8	66	1%
Natrium (mg)	22,7	84	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12,4	46		1%
Zeaxanthine (µg)	4,6	17		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	5,4	20		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,51	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,41	1,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	1,2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2	7,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,4	20		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	1,6	5,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	7		
Delta-tocoferol (mg)	0,41	1,5		
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	0		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,19	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,4	20		
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