Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

350 kcal per maaltijd · 389 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 20) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mille-feuille, napoleon	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1462	1624			17%
kcal (kcal)	350	389			18%
Eiwit (g)	3,2	3,6	3,7		6%
Koolhydraten (g)	29,9	33,3	34,2		12%
Suiker (g)	17,7	19,7	20,2		35%
Water (g)	36,7	40,8			2%
Vet (g)	23,9	26,5	61,3		27%
Cholesterol (mg)	48,7	54,1			16%
Vezels (g)	0,69	0,76	0,4		2%
Verzadigd (g)	14,1	15,6	36,2		63%
EOV (g)	6,6	7,3			7%
MOV (g)	1,1	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	0,84	0,93			9%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,19			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,08	0,09		5%
B3 (mg)	0,73	0,81		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,15		5%
C (mg)	0,6	0,67		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	0,92		6%
K (µg)	7,2	8		10%
A (µg)	151	168		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	7,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,8	74,2		7%
Fosfor (mg)	77,4	86		14%
Magnesium (mg)	9,7	10,8		3%
Koper (mg)	0,04	0,04		4%
Jodium (µg)	7,1	7,9		5%

IJzer (mg)	0,31	0,35	3%
Selenium (µg)	3,3	3,7	5%
Zink (mg)	0,31	0,35	3%
Kalium (mg)	77,7	86,4	2%
Natrium (mg)	137	152	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	85,2	94,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	148	164		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,51	0,57		
Polysacchariden (g)	12,3	13,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,14	0,16		
Organische zuren (g)	0,05	0,06		
Som van vetzuren (g)	23	25,5		
Transvetten (g)	1	1,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,83	0,92		
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