Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

413 kcal per maaltijd · 330 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 29) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mon Chou gebak, gebakken of ongebakken, met roomkaas (mon chou)	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1723	1378			21%
kcal (kcal)	413	330			21%
Eiwit (g)	3,1	2,5	3,0		6%
Koolhydraten (g)	41,5	33,2	40,2		16%
Suiker (g)	29,5	23,6	28,6		59%
Water (g)	52,3	41,8			3%
Vet (g)	25,6	20,5	55,9		29%
Cholesterol (mg)	57,5	46			19%
Vezels (g)	1,5	1,2	0,7		5%
Verzadigd (g)	15	12	32,7		67%
EOV (g)	6,9	5,5			8%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,3	1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,1	0,08		4%
C (mg)	5	4		7%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,9	1,5		14%
K (µg)	6,9	5,5		10%
A (µg)	230	184		
B11 / Foliumzuur (µg)	11	8,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,5	42		5%
Fosfor (mg)	98,8	79		18%
Magnesium (mg)	18,8	15		5%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	4,1	3,3		3%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,35	0,28	4%
Kalium (mg)	138	110	4%
Natrium (mg)	135	108	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	161	129		4%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	22,5	18		1%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	1,3	1		0%
RAE (µg)	244	195		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6,3	5		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,5	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	1,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	1,2		3%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	12	9,6		
K2 (µg)	2,4	1,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,2		
Som van vetzuren (g)	24,3	19,4		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,63	0,5		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,39	0,31		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,24	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,5	0,4		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,31	0,25		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	258	206		
Verz vetz rest (g)	0,3	0,24		

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