Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

199 kcal per maaltijd · 398 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 25) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Natuurlijke cake gemengd, gebakken	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	832	1663			10%
kcal (kcal)	199	398			10%
Eiwit (g)	2,9	5,7	5,7		5%
Koolhydraten (g)	21,4	42,8	43,0		8%
Suiker (g)	12,6	25,2	25,3		25%
Water (g)	13,5	27			1%
Vet (g)	11,3	22,5	50,9		13%
Cholesterol (mg)	54	108			18%
Vezels (g)	0,5	1	0,5		2%
Verzadigd (g)	5,4	10,7	24,2		24%
EOV (g)	3,9	7,7			4%
MOV (g)	1,2	2,4			5%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	1,1	2,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,2			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	0,7	1,4		4%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,18	0,35		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,9	1,8		9%
E (mg)	1,2	2,4		9%
K (µg)	2,6	5,1		4%
A (µg)	115	229		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,3	18,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	25		1%
Fosfor (mg)	54	108		10%
Magnesium (mg)	5	10		1%
Koper (mg)	0,03	0,05		3%
Jodium (µg)	8,2	16,4		5%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	3	6	4%
Zink (mg)	0,28	0,55	3%
Kalium (mg)	49	98	1%
Natrium (mg)	214	427	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	28		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	62	124		3%
Zeaxanthine (µg)	23	46		12%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	116	232		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	4		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	2,8		3%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	2,8		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,8	17,6		
K2 (µg)	0,55	1,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,6	21,1		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
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)	1,1	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	3,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,9		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,07	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,10	0,19		
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)	0,03	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	117	234		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,08		

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