Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

535 kcal per maaltijd · 428 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 21) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nijntje biscuit, voor baby's en dreumesen, kant-en-klaar	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2254	1803			27%
kcal (kcal)	535	428			27%
Eiwit (g)	10,6	8,5	7,9		19%
Koolhydraten (g)	88,1	70,5	65,9		34%
Suiker (g)	27,5	22	20,6		55%
Water (g)	8,8	7			1%
Vet (g)	15	12	25,2		17%
Cholesterol (mg)	1,3	1			0%
Vezels (g)	2,5	2	0,9		8%
Verzadigd (g)	6,6	5,3	11,1		30%
EOV (g)	5,4	4,3			6%
MOV (g)	2,4	1,9			10%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,56	0,45		51%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,5	11,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	450	360		45%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	2,4	1,9		2%

IJzer (mg)	11,9	9,5	108%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,74	0,59	8%
Kalium (mg)	514	411	15%
Natrium (mg)	62,5	50	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	10,6	8,5		19%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	60,6	48,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,4	11,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	11,9	9,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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