Recept

Recept · 1 maaltijd · 65 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 259 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 19) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oliebol, gevuld met krenten en rozijnen	65 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	1089			8%
kcal (kcal)	168	259			8%
Eiwit (g)	3,8	5,9	9,1		7%
Koolhydraten (g)	24,6	37,9	58,5		9%
Suiker (g)	8	12,3	19,0		16%
Water (g)	28,2	43,4			2%
Vet (g)	5,7	8,7	30,2		6%
Cholesterol (mg)	9,8	15			3%
Vezels (g)	1,6	2,5	1,9		5%
Verzadigd (g)	0,85	1,3	4,5		4%
EOV (g)	1,6	2,4			2%
MOV (g)	2,9	4,5			12%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,9	4,4			32%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,08		5%
B2 (mg)	0,08	0,12		5%
B3 (mg)	0,98	1,5		6%
B6 (mg)	0,05	0,07		3%
B12 (µg)	0,14	0,22		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,07	0,1		1%
E (mg)	2,7	4,1		21%
K (µg)	0,91	1,4		1%
A (µg)	8,5	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,4	34,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,7	61		4%
Fosfor (mg)	65	100		12%
Magnesium (mg)	12,4	19		4%
Koper (mg)	0,1	0,16		12%
Jodium (µg)	5,1	7,8		3%

IJzer (mg)	0,52	0,8	5%
Selenium (µg)	2,0	3	3%
Zink (mg)	0,32	0,49	4%
Kalium (mg)	153	236	4%
Natrium (mg)	198	305	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,0	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	51,4	79		3%
Zeaxanthine (µg)	4,6	7		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,5	13		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,78	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	4,5		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,98	1,5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,6	25,6		
K2 (µg)	0,13	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,3	8,2		
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)	2,6	4		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,39	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,52	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,1	14		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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