Recept

Recept · 1 maaltijd · 28 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 53) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek gember, gemiddeld, met gember	28 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	377	1346			4%
kcal (kcal)	89	318			4%
Eiwit (g)	0,76	2,7	3,4		1%
Koolhydraten (g)	19,8	70,7	88,9		8%
Suiker (g)	11,7	41,8	52,6		23%
Water (g)	6,2	22			0%
Vet (g)	0,59	2,1	5,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,73	2,6	1,6		2%
Verzadigd (g)	0,11	0,4	1,1		1%
EOV (g)	0,2	0,7			0%
MOV (g)	0,14	0,5			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,11	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,25	0,9		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,22	0,8		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	5,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	18		1%
Fosfor (mg)	23,8	85		4%
Magnesium (mg)	5,6	20		2%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	3,6	12,8		2%

IJzer (mg)	0,17	0,6	2%
Selenium (µg)	0,56	2	1%
Zink (mg)	0,17	0,6	2%
Kalium (mg)	35	125	1%
Natrium (mg)	53,2	190	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	7	25		0%
Zeaxanthine (µg)	1,4	5		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,76	2,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,1	28,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,48	1,7		
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)	0,2	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,17	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,28	1		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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