Recept

Recept · 1 maaltijd · 28 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,4 kcal per maaltijd · 312 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 92 en% (waarvan suikers 50) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek met kandij, met 100% kandij	28 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	370	1321			4%
kcal (kcal)	87,4	312			4%
Eiwit (g)	0,78	2,8	3,6		1%
Koolhydraten (g)	20	71,5	91,7		8%
Suiker (g)	11	39,3	50,4		22%
Water (g)	6,2	22			0%
Vet (g)	0,28	1	2,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,73	2,6	1,7		2%
Verzadigd (g)	0,06	0,2	0,6		0%
EOV (g)	0,08	0,3			0%
MOV (g)	0,03	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			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)	0,14	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	5,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,9	14		0%
Fosfor (mg)	24,1	86		4%
Magnesium (mg)	3,9	14		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		2%
Jodium (µg)	3,6	12,9		2%

IJzer (mg)	0,17	0,6	2%
Selenium (µg)	0,56	2	1%
Zink (mg)	0,16	0,56	2%
Kalium (mg)	31,9	114	1%
Natrium (mg)	47,6	170	3%

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)	1,7	6		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)	0,78	2,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9	32,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,7		
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)	0,11	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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	0		
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