Recept

Recept · 1 maaltijd · 28 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94,4 kcal per maaltijd · 337 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 45) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek met noten, bevat noten, procentueel aandeel niet gespecificeerd	28 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	399	1424			5%
kcal (kcal)	94,4	337			5%
Eiwit (g)	1,1	4	4,7		2%
Koolhydraten (g)	18,5	66,2	78,6		7%
Suiker (g)	10,5	37,6	44,6		21%
Water (g)	5,7	20,3			0%
Vet (g)	1,5	5,4	14,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	3,9	2,3		4%
Verzadigd (g)	0,2	0,7	1,9		1%
EOV (g)	0,84	3			1%
MOV (g)	0,42	1,5			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,39	1,4			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,42	1,5		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,36	1,3		3%
K (µg)	0,03	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	29		1%
Fosfor (mg)	37	132		7%
Magnesium (mg)	9,5	34		3%
Koper (mg)	0,04	0,16		5%
Jodium (µg)	3,8	13,5		3%

IJzer (mg)	0,28	1	3%
Selenium (µg)	2,8	10	4%
Zink (mg)	0,24	0,87	3%
Kalium (mg)	56,6	202	2%
Natrium (mg)	53,8	192	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	8,7	31		0%
Zeaxanthine (µg)	1,7	6		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,28	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	4		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	8,1	28,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	4,8		
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)	0,31	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,25	0,9		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,28	1		
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