Recept

Recept · 1 maaltijd · 28 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,2 kcal per maaltijd · 308 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 48) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek, witmeel	28 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	365	1305			4%
kcal (kcal)	86,2	308			4%
Eiwit (g)	0,84	3	3,9		2%
Koolhydraten (g)	19,5	69,5	90,3		7%
Suiker (g)	10,4	37,3	48,4		21%
Water (g)	6,1	21,9			0%
Vet (g)	0,34	1,2	3,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1	3,6	2,3		3%
Verzadigd (g)	0,06	0,2	0,6		0%
EOV (g)	0,11	0,4			0%
MOV (g)	0,06	0,2			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	0,03		1%
B3 (mg)	0,31	1,1		2%
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)	1,9	6,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	17		0%
Fosfor (mg)	28	100		5%
Magnesium (mg)	4,5	16		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	4,2	15		3%

IJzer (mg)	0,2	0,7	2%
Selenium (µg)	0,84	3	1%
Zink (mg)	0,18	0,65	2%
Kalium (mg)	37	132	1%
Natrium (mg)	65	232	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)	8,1	29		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)	0,84	3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9	32,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,22	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	0,08	0,3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,28	1		
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