Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 404 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 15) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtproduct Special flakes, met chocolade	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	767	1705			9%
kcal (kcal)	182	404			9%
Eiwit (g)	4	8,8	8,7		7%
Koolhydraten (g)	33	73,4	72,7		13%
Suiker (g)	7	15,6	15,4		14%
Water (g)	1,3	2,8			0%
Vet (g)	3	6,7	14,9		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	7,4	3,7		11%
Verzadigd (g)	1,6	3,5	7,8		7%
EOV (g)	0,86	1,9			1%
MOV (g)	0,31	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,27	0,6			3%
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)	0,07	0,15		6%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	1,2	2,7		7%
B6 (mg)	0,05	0,12		4%
B12 (µg)	0,02	0,05		1%
C (mg)	0,45	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	0,7		2%
K (µg)	0,27	0,6		0%
A (µg)	0,45	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	17,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	25		1%
Fosfor (mg)	83,7	186		15%
Magnesium (mg)	28,8	64		8%
Koper (mg)	0,19	0,42		21%
Jodium (µg)	0,9	2		1%

IJzer (mg)	0,95	2,1	9%
Selenium (µg)	2,7	6	4%
Zink (mg)	0,76	1,7	8%
Kalium (mg)	121	268	3%
Natrium (mg)	77	171	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,45	1		0%
Luteine (µg)	52,7	117		3%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,9	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,27	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	4	8,8		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	26,1	57,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	6,3		
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)	0,18	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,95	2,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	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	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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,95	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	2		
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