Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 377 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 10) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtproduct Special flakes naturel	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	718	1595			9%
kcal (kcal)	170	377			8%
Eiwit (g)	4,5	9,9	10,5		8%
Koolhydraten (g)	34,9	77,5	82,2		13%
Suiker (g)	4,3	9,6	10,2		9%
Water (g)	5,5	12,2			0%
Vet (g)	0,68	1,5	3,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,1	6,8	3,6		10%
Verzadigd (g)	0,09	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,09	0,2			0%
MOV (g)	0,23	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,23	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			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)	1,4	3,1		8%
B6 (mg)	0,07	0,16		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,45	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,5		2%
K (µg)	0,14	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	19,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	20		1%
Fosfor (mg)	82,8	184		15%
Magnesium (mg)	23,4	52		7%
Koper (mg)	0,14	0,3		15%
Jodium (µg)	0,86	1,9		1%

IJzer (mg)	0,81	1,8	7%
Selenium (µg)	3,6	8	5%
Zink (mg)	0,82	1,8	9%
Kalium (mg)	104	230	3%
Natrium (mg)	91,8	204	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,45	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	47,3	105		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
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)	0,14	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	9,9		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,45	1		
Polysacchariden (g)	30,2	67		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,5	1,1		
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)	0,14	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,41	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,81	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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