Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

469 kcal per maaltijd · 375 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 47) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oranjekoek, traditionele koek met sinaasappelsmaak, vaak met glazuur	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1975	1580			24%
kcal (kcal)	469	375			23%
Eiwit (g)	5,9	4,7	5,0		10%
Koolhydraten (g)	82,9	66,3	70,7		32%
Suiker (g)	55	44	46,9		110%
Water (g)	21	16,8			1%
Vet (g)	12,1	9,7	23,3		14%
Cholesterol (mg)	22,5	18			8%
Vezels (g)	2,3	1,8	1,0		8%
Verzadigd (g)	6,9	5,5	13,2		31%
EOV (g)	3,1	2,5			4%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	1,6	1,3		10%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,1	0,08		4%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	6	4,8		46%
K (µg)	2,3	1,8		3%
A (µg)	119	95		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	8,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,5	38		5%
Fosfor (mg)	153	122		28%
Magnesium (mg)	47,5	38		14%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	7,4	5,9		5%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,64	0,51	7%
Kalium (mg)	160	128	5%
Natrium (mg)	213	170	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	36,3	29		2%
Zeaxanthine (µg)	11,3	9		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	119	95		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	5	4		9%
Eiwit dierlijk (g)	0,88	0,7		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	27,9	22,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	11,5	9,2		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	5,6	4,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	119	95		
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