Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 17) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, Ålandse, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	876	584			10%
kcal (kcal)	209	139			10%
Eiwit (g)	9,5	6,3	18,2		17%
Koolhydraten (g)	23	15,4	44,2		9%
Suiker (g)	8,9	6	17,1		18%
Water (g)	107	71			7%
Vet (g)	8,5	5,7	36,6		10%
Cholesterol (mg)	119	79,2			40%
Vezels (g)	0,7	0,47	0,7		2%
Verzadigd (g)	2,6	1,8	11,4		12%
EOV (g)	3,3	2,2			4%
MOV (g)	1,6	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,34	0,23			25%
Omega 6 (g)	1,2	0,81			14%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,21			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,33	0,22		21%
B3 (mg)	2,5	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,73		39%
C (mg)	1,2	0,81		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,89		10%
K (µg)	4,7	3,1		7%
A (µg)	108	71,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	26	17,3		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	155	103		15%
Fosfor (mg)	187	125		34%
Magnesium (mg)	21,8	14,6		6%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	45,8	30,5		31%

IJzer (mg)	0,78	0,52		7%
Selenium (µg)	15	10		21%
Zink (mg)	1	0,7		12%
Kalium (mg)	237	158		7%
Natrium (mg)	329	219		22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	101	67,5		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1		
Polysacchariden (g)	14,1	9,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,15		
Som van vetzuren (g)	7,6	5,1		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,89		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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