Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 29) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, met appel en halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	396			7%
kcal (kcal)	141	94			7%
Eiwit (g)	5,5	3,7	15,6		10%
Koolhydraten (g)	20,4	13,6	57,8		8%
Suiker (g)	10,2	6,8	28,9		20%
Water (g)	128	85,6			9%
Vet (g)	3,6	2,4	22,9		4%
Cholesterol (mg)	61,3	40,9			20%
Vezels (g)	1,8	1,2	2,6		6%
Verzadigd (g)	1,2	0,81	7,8		5%
EOV (g)	1,3	0,85			1%
MOV (g)	0,61	0,41			3%
Omega 3 (g)	0,11	0,08			8%
Omega 6 (g)	0,49	0,33			6%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,06			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,18	0,12		12%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,57	0,38		20%
C (mg)	5,2	3,4		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,72	0,48		6%
K (µg)	3	2		4%
A (µg)	52,4	34,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,8	10,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84,8	56,5		8%
Fosfor (mg)	109	72,4		20%
Magnesium (mg)	15,7	10,5		4%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	20,6	13,8		14%

IJzer (mg)	0,50	0,33	5%
Selenium (µg)	8,3	5,5	12%
Zink (mg)	0,59	0,39	7%
Kalium (mg)	215	143	6%
Natrium (mg)	100	66,9	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,6	18,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,8	33,9		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,88	0,59		
Polysacchariden (g)	10,2	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,32		
Som van vetzuren (g)	3,1	2,1		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,72	0,48		
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