Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

248 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 13) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, met biest	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1041	694			12%
kcal (kcal)	248	165			12%
Eiwit (g)	11,7	7,8	18,9		21%
Koolhydraten (g)	31,2	20,8	50,4		12%
Suiker (g)	7,9	5,3	12,8		16%
Water (g)	111	74,1			7%
Vet (g)	8,1	5,4	29,5		9%
Cholesterol (mg)	99,5	66,3			33%
Vezels (g)	1,1	0,75	0,9		4%
Verzadigd (g)	3,4	2,2	12,2		15%
EOV (g)	2,5	1,7			3%
MOV (g)	1,1	0,73			4%
Omega 3 (g)	0,2	0,13			15%
Omega 6 (g)	0,87	0,58			10%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,12			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,46	0,3		28%
B3 (mg)	2,9	1,9		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,93	0,62		33%
C (mg)	1,6	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,97	0,65		7%
K (µg)	3,2	2,2		5%
A (µg)	102	68,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,7	16,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	152	101		15%
Fosfor (mg)	184	123		34%
Magnesium (mg)	24,4	16,3		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	44,8	29,9		30%

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	13,5	9	19%
Zink (mg)	1,1	0,72	12%
Kalium (mg)	252	168	7%
Natrium (mg)	343	228	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,8	15,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98	65,3		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,2		
Polysacchariden (g)	23,3	15,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	7,1	4,8		
Transvetten (g)	0,11	0,07		
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)	0,97	0,65		
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