Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

195 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 8) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, met lactosevrije halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	819	546			10%
kcal (kcal)	195	130			10%
Eiwit (g)	10,5	7	21,6		19%
Koolhydraten (g)	25,5	17	52,4		10%
Suiker (g)	3,7	2,4	7,5		7%
Water (g)	125	83,2			8%
Vet (g)	5,3	3,5	24,3		6%
Cholesterol (mg)	99,2	66,2			33%
Vezels (g)	1,1	0,7	1,1		4%
Verzadigd (g)	2	1,4	9,3		9%
EOV (g)	1,7	1,1			2%
MOV (g)	0,77	0,51			3%
Omega 3 (g)	0,12	0,08			8%
Omega 6 (g)	0,64	0,43			7%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,06			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,32	0,22		20%
B3 (mg)	2,6	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,67		36%
C (mg)	1,3	0,85		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,75	0,5		6%
K (µg)	1,6	1,1		2%
A (µg)	88,2	58,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,8	15,9		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	160	107		16%
Fosfor (mg)	193	129		35%
Magnesium (mg)	24,9	16,6		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	44,2	29,5		29%

IJzer (mg)	0,77	0,51	7%
Selenium (µg)	14,6	9,7	21%
Zink (mg)	1,1	0,71	12%
Kalium (mg)	253	169	7%
Natrium (mg)	301	201	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,8	55,2		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,1		
Polysacchariden (g)	21,9	14,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,15		
Som van vetzuren (g)	4,6	3		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	0,75	0,5		
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