Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 17) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, met magere melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	906	604			11%
kcal (kcal)	215	143			11%
Eiwit (g)	10,1	6,7	18,8		18%
Koolhydraten (g)	32,4	21,6	60,4		12%
Suiker (g)	8,9	6	16,7		18%
Water (g)	116	77,5			8%
Vet (g)	4,6	3,1	19,4		5%
Cholesterol (mg)	88,9	59,3			30%
Vezels (g)	1,1	0,75	1,1		4%
Verzadigd (g)	1,1	0,71	4,5		5%
EOV (g)	1,8	1,2			2%
MOV (g)	1	0,69			4%
Omega 3 (g)	0,19	0,13			14%
Omega 6 (g)	0,83	0,56			9%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,11			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,3	0,2		19%
B3 (mg)	2,6	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,63		34%
C (mg)	1,3	0,88		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	0,6		7%
K (µg)	2,6	1,7		4%
A (µg)	70,7	47,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	23	15,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	151	101		15%
Fosfor (mg)	186	124		34%
Magnesium (mg)	25,7	17,1		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	45,2	30,2		30%

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	14,2	9,5	20%
Zink (mg)	1,1	0,71	12%
Kalium (mg)	254	169	7%
Natrium (mg)	339	226	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,6	6,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	65,2	43,5		8%
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)	23,5	15,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	3,9	2,6		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,9	0,6		
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