Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 1) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenpannenkoek, met water	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	659	439			8%
kcal (kcal)	156	104			8%
Eiwit (g)	7	4,6	17,8		12%
Koolhydraten (g)	23,2	15,5	59,5		9%
Suiker (g)	0,46	0,3	1,2		1%
Water (g)	110	73			7%
Vet (g)	3,7	2,5	21,2		4%
Cholesterol (mg)	95,5	63,7			32%
Vezels (g)	1,1	0,73	1,4		4%
Verzadigd (g)	0,85	0,56	4,9		4%
EOV (g)	1,4	0,91			2%
MOV (g)	0,76	0,51			3%
Omega 3 (g)	0,11	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)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,11	0,08		7%
B3 (mg)	1,7	1,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,37		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,75	0,5		6%
K (µg)	1,3	0,87		2%
A (µg)	72,2	48,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,7	13,1		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,6	22,4		3%
Fosfor (mg)	92,4	61,6		17%
Magnesium (mg)	18,8	12,6		5%
Koper (mg)	0,07	0,04		7%
Jodium (µg)	29,4	19,6		20%

IJzer (mg)	0,74	0,49	7%
Selenium (µg)	11,9	7,9	17%
Zink (mg)	0,62	0,41	7%
Kalium (mg)	98,2	65,5	3%
Natrium (mg)	268	179	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,1	3,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	65,7	43,8		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,74		
Polysacchariden (g)	22,8	15,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3	2		
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)	0,75	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