Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 193 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 7) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoek, dun, met biest	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	646	807			8%
kcal (kcal)	154	193			8%
Eiwit (g)	6,5	8,2	16,9		12%
Koolhydraten (g)	15,4	19,2	39,9		6%
Suiker (g)	2,6	3,3	6,7		5%
Water (g)	62,3	77,8			4%
Vet (g)	7,2	9	42,0		8%
Cholesterol (mg)	58,9	73,6			20%
Vezels (g)	0,61	0,77	0,8		2%
Verzadigd (g)	2,4	3	13,9		11%
EOV (g)	2,7	3,4			3%
MOV (g)	1,3	1,7			6%
Omega 3 (g)	0,31	0,39			23%
Omega 6 (g)	1	1,3			11%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,37			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		6%
B2 (mg)	0,25	0,32		16%
B3 (mg)	1,5	1,9		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,54	0,67		19%
C (mg)	0,88	1,1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	1,3		8%
K (µg)	4,6	5,7		7%
A (µg)	68,6	85,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	17,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84,3	105		8%
Fosfor (mg)	104	129		19%
Magnesium (mg)	13,5	16,9		4%
Koper (mg)	0,04	0,05		5%
Jodium (µg)	23,1	28,9		15%

IJzer (mg)	0,43	0,54	4%
Selenium (µg)	7,7	9,6	11%
Zink (mg)	0,6	0,75	7%
Kalium (mg)	140	175	4%
Natrium (mg)	167	209	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16	20		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,2	82,8		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	1,3		
Polysacchariden (g)	12,8	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,15		
Som van vetzuren (g)	6,6	8,2		
Transvetten (g)	0,07	0,09		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	1,3		
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