Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

122 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 11) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoek, dun, met groentevulling en halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	518	647			6%
kcal (kcal)	122	153			6%
Eiwit (g)	4,9	6,1	16,0		9%
Koolhydraten (g)	13,6	17	44,3		5%
Suiker (g)	3,4	4,2	11,0		7%
Water (g)	67,5	84,4			5%
Vet (g)	5,2	6,5	38,1		6%
Cholesterol (mg)	46,5	58,1			15%
Vezels (g)	0,97	1,2	1,6		3%
Verzadigd (g)	1,4	1,8	10,5		6%
EOV (g)	2,1	2,6			2%
MOV (g)	1,2	1,5			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,33			19%
Omega 6 (g)	0,88	1,1			10%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,31			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		6%
B2 (mg)	0,15	0,19		9%
B3 (mg)	1,5	1,9		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	0,55		16%
C (mg)	5,3	6,7		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,96	1,2		7%
K (µg)	5,7	7,2		8%
A (µg)	48,1	60,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,5	25,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70,8	88,5		7%
Fosfor (mg)	98,6	123		18%
Magnesium (mg)	16,3	20,4		5%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	19,1	23,9		13%

IJzer (mg)	0,53	0,67	5%
Selenium (µg)	6,4	8	9%
Zink (mg)	0,55	0,69	6%
Kalium (mg)	164	205	5%
Natrium (mg)	135	169	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	153	192		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,9	71,2		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	0,98		
Polysacchariden (g)	10,2	12,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,15		
Som van vetzuren (g)	4,7	5,9		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
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)	0,96	1,2		
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