Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

181 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 11) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoek kant-en-klaar naturel	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	758	948			9%
kcal (kcal)	181	226			9%
Eiwit (g)	4,2	5,3	9,4		8%
Koolhydraten (g)	22,2	27,7	49,0		9%
Suiker (g)	4,8	6	10,6		10%
Water (g)	42,9	53,6			3%
Vet (g)	7,8	9,8	39,0		9%
Cholesterol (mg)	28	35			9%
Vezels (g)	1,7	2,1	1,9		6%
Verzadigd (g)	0,8	1	4,0		4%
EOV (g)	4,5	5,6			5%
MOV (g)	1,9	2,4			8%
Omega 3 (g)	0,48	0,6			35%
Omega 6 (g)	1,4	1,8			16%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,58			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,07		5%
B2 (mg)	0,14	0,17		9%
B3 (mg)	1,4	1,7		8%
B6 (mg)	0,02	0,03		2%
B12 (µg)	0,21	0,26		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,1		1%
E (mg)	1,4	1,8		11%
K (µg)	8,6	10,7		12%
A (µg)	8,8	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	9,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,6	72		6%
Fosfor (mg)	76,8	96		14%
Magnesium (mg)	12,8	16		4%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	12	15		8%

IJzer (mg)	0,32	0,4	3%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,38	0,47	4%
Kalium (mg)	152	190	4%
Natrium (mg)	216	270	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,4	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,8	11		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,6	10,7		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	2,9		4%
Eiwit dierlijk (g)	1,9	2,4		3%
Stikstof (g)	0,64	0,8		
Polysacchariden (g)	17,4	21,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,5		
Som van vetzuren (g)	7,4	9,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,04		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,24	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,24	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,11	0,14		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	11		
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