Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

160 kcal per maaltijd · 200 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 18) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoek met appel en rozijnen, huisgemaakt, gebakken in de pan	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	673	841			8%
kcal (kcal)	160	200			8%
Eiwit (g)	5,8	7,3	14,6		10%
Koolhydraten (g)	24,2	30,2	60,4		9%
Suiker (g)	7,3	9,1	18,2		15%
Water (g)	43	53,8			3%
Vet (g)	4	5	22,5		5%
Cholesterol (mg)	18,4	23			6%
Vezels (g)	1,4	1,7	1,7		5%
Verzadigd (g)	1,8	2,2	9,9		8%
EOV (g)	1,4	1,7			2%
MOV (g)	0,56	0,7			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,48	0,6			5%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,09		7%
B2 (mg)	0,16	0,2		10%
B3 (mg)	1	1,3		6%
B6 (mg)	0,04	0,05		3%
B12 (µg)	0,25	0,31		9%
C (mg)	0,8	1		1%
D (µg)	0,32	0,4		3%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,1	1,4		2%
A (µg)	24,8	31		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	10,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75,2	94		8%
Fosfor (mg)	142	178		26%
Magnesium (mg)	16	20		5%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	8,1	10,1		5%

IJzer (mg)	0,64	0,8	6%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,52	0,65	6%
Kalium (mg)	187	234	5%
Natrium (mg)	150	188	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	14,4	18		1%
Zeaxanthine (µg)	8	10		4%
Lycopeen (µg)	0,8	1		0%
RAE (µg)	25,6	32		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,8	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,96	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	3,7	4,6		7%
Eiwit dierlijk (g)	2,2	2,7		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,9	21,1		
K2 (µg)	0,16	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,3		
Som van vetzuren (g)	3,7	4,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,64	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,4	33		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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