Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

191 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 7) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoek met kaas, thuis bereid	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	801	1001			10%
kcal (kcal)	191	239			10%
Eiwit (g)	9	11,3	18,9		16%
Koolhydraten (g)	18,6	23,3	39,0		7%
Suiker (g)	3,1	3,9	6,5		6%
Water (g)	40,2	50,3			3%
Vet (g)	8,6	10,8	40,7		10%
Cholesterol (mg)	30,4	38			10%
Vezels (g)	1	1,3	1,1		3%
Verzadigd (g)	4,8	6	22,6		22%
EOV (g)	2,3	2,9			3%
MOV (g)	0,64	0,8			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,56	0,7			6%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,13			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		6%
B2 (mg)	0,19	0,24		12%
B3 (mg)	1,8	2,2		10%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0,55	0,69		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,4	0,5		4%
E (mg)	0,16	0,2		1%
K (µg)	11,9	14,9		17%
A (µg)	75,2	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	14,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	250		20%
Fosfor (mg)	216	270		39%
Magnesium (mg)	18,4	23		5%
Koper (mg)	0,03	0,04		4%
Jodium (µg)	10,6	13,3		7%

IJzer (mg)	0,48	0,6	4%
Selenium (µg)	4	5	6%
Zink (mg)	1	1,3	11%
Kalium (mg)	146	183	4%
Natrium (mg)	247	309	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,8	41		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13,6	17		1%
Zeaxanthine (µg)	7,2	9		4%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	77,6	97		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	3,6		5%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	7,7		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,5	19,4		
K2 (µg)	10,6	13,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,2		
Som van vetzuren (g)	8,1	10,1		
Transvetten (g)	0,16	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,19	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,18		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,21		
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)	0,48	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	80	100		

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