Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 176 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 6) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoek met vloeibare margarine, zelfgemaakt, huisbereid met vloeibare margarine	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	592	740			7%
kcal (kcal)	141	176			7%
Eiwit (g)	4,6	5,7	13,0		8%
Koolhydraten (g)	19,4	24,2	55,0		7%
Suiker (g)	2,2	2,8	6,4		4%
Water (g)	48,7	60,9			3%
Vet (g)	4,7	5,9	30,2		5%
Cholesterol (mg)	21,6	27			7%
Vezels (g)	1,3	1,6	1,8		4%
Verzadigd (g)	0,96	1,2	6,1		4%
EOV (g)	2	2,5			2%
MOV (g)	1,3	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,24	0,3			18%
Omega 6 (g)	1	1,3			12%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,07		5%
B2 (mg)	0,1	0,13		7%
B3 (mg)	1,2	1,5		7%
B6 (mg)	0,04	0,05		2%
B12 (µg)	0,29	0,36		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,4	0,5		4%
E (mg)	1,4	1,7		10%
K (µg)	0,4	0,5		1%
A (µg)	49,6	62		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,6	12		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76	95		8%
Fosfor (mg)	109	136		20%
Magnesium (mg)	14,4	18		4%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	9,1	11,4		6%

IJzer (mg)	0,4	0,5	4%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,44	0,55	5%
Kalium (mg)	160	200	5%
Natrium (mg)	127	159	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	15,2	19		1%
Zeaxanthine (µg)	9,6	12		5%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	49,6	62		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,24	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	3,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	2,6		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17,1	21,4		
K2 (µg)	0,24	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,4	5,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,32	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,16	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	50,4	63		
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