# Recept

Recept · 1 maaltijd · 170 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 306 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 7) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Pannenkoek, volkoren | 170 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1285 | 756 | | | 15% |
| kcal (kcal) | 306 | 180 | | | 15% |
| Eiwit (g) | 11,2 | 6,6 | 14,7 | | 20% |
| Koolhydraten (g) | 38,1 | 22,4 | 49,8 | | 15% |
| Suiker (g) | 5,1 | 3 | 6,7 | | 10% |
| Water (g) | 103 | 60,5 | | | 7% |
| Vet (g) | 11,1 | 6,5 | 32,5 | | 12% |
| Cholesterol (mg) | 45,9 | 27 | | | 15% |
| Vezels (g) | 5,3 | 3,1 | 3,4 | | 18% |
| Verzadigd (g) | 4,4 | 2,6 | 13,0 | | 20% |
| EOV (g) | 3,9 | 2,3 | | | 4% |
| MOV (g) | 1,7 | 1 | | | 7% |
| Omega 3 (g) | 0,17 | 0,1 | | | 12% |
| Omega 6 (g) | 1,5 | 0,9 | | | 17% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,1 | 0,06 | | | 9% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0 | 0 | | | 0% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,19 | 0,11 | | 17% |
| B2 (mg) | 0,24 | 0,14 | | 15% |
| B3 (mg) | 3,1 | 1,8 | | 18% |
| B6 (mg) | 0,11 | 0,07 | | 7% |
| B12 (µg) | 0,61 | 0,36 | | 22% |
| C (mg) | 1,7 | 1 | | 2% |
| D (µg) | 0,85 | 0,5 | | 9% |
| E (mg) | 2,9 | 1,7 | | 22% |
| K (µg) | 2,6 | 1,5 | | 4% |
| A (µg) | 105 | 62 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 23,6 | 13,9 | | 8% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 145 | 85 | | 14% |
| Fosfor (mg) | 291 | 171 | | 53% |
| Magnesium (mg) | 68 | 40 | | 19% |
| Koper (mg) | 0,17 | 0,1 | | 19% |
| Jodium (µg) | 19,2 | 11,3 | | 13% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,9 | 1,1 | 17% |
| Selenium (µg) | 5,1 | 3 | 7% |
| Zink (mg) | 1,7 | 0,99 | 19% |
| Kalium (mg) | 354 | 208 | 10% |
| Natrium (mg) | 281 | 165 | 19% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 8,5 | 5 | | 0% |
| Alfa-caroteen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| Luteine (µg) | 107 | 63 | | 5% |
| Zeaxanthine (µg) | 20,4 | 12 | | 10% |
| Lycopeen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| RAE (µg) | 105 | 62 | | 13% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | 0 | 0 | | 0% |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | 2 | 1,2 | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 6 | 3,5 | | 11% |
| Eiwit dierlijk (g) | 5,1 | 3 | | 9% |
| Stikstof (g) | – | – | | |
| Polysacchariden (g) | 33 | 19,4 | | |
| K2 (µg) | 0,51 | 0,3 | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0 | 0 | | |
| Som van vetzuren (g) | 10 | 5,9 | | |
| 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) | – | – | | |
| Beta-tocoferol (mg) | – | – | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | – | – | | |
| Delta-tocoferol (mg) | – | – | | |
| fatty acid 4:0 (butyric acid) (g) | 0,05 | 0,03 | | |
| fatty acid 6:0 (caproic acid) (g) | 0,03 | 0,02 | | |
| fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g) | 0,03 | 0,02 | | |
| fatty acid 10:0 (capric acid) (g) | 0,05 | 0,03 | | |
| fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g) | 0 | 0 | | |
| C18:3n-3 trans (g) | 0 | 0 | | |
| Eovz trans rest (g) | 0 | 0 | | |
| Niet-geidentificeerde vetzuren (g) | 0,05 | 0,03 | | |
| IJzer haem (mg) | 0 | 0 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 1,9 | 1,1 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 107 | 63 | | |

| | | |
|---|---|---|
| Verz vetz rest (g) | 0,03 | 0,02 |

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