Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 339 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pannenkoekenmeel, meergranen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	718	1435			9%
kcal (kcal)	170	339			8%
Eiwit (g)	5,7	11,4	13,5		10%
Koolhydraten (g)	31,9	63,8	75,3		12%
Suiker (g)	0,5	1	1,2		1%
Water (g)	5,4	10,8			0%
Vet (g)	1	2	5,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,1	10,2	6,0		17%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,45	0,9			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,4	0,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,25		11%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	1,5	3		9%
B6 (mg)	0,07	0,15		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,8		3%
K (µg)	0,6	1,2		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,0	25,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	28		1%
Fosfor (mg)	127	254		23%
Magnesium (mg)	41	82		12%
Koper (mg)	0,14	0,27		15%
Jodium (µg)	1	2		1%

IJzer (mg)	1,3	2,5	11%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,91	1,8	10%
Kalium (mg)	158	316	5%
Natrium (mg)	130	260	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	79	158		4%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	5,7	11,4		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,85	1,7		
Polysacchariden (g)	31,4	62,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,65	1,3		
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)	0,25	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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