Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

703 kcal per maaltijd · 562 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 20) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pennywafel, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2921	2337			35%
kcal (kcal)	703	562			35%
Eiwit (g)	7,3	5,8	4,1		13%
Koolhydraten (g)	58,8	47	33,5		23%
Suiker (g)	35	28	19,9		70%
Water (g)	8	6,4			1%
Vet (g)	48,1	38,5	61,7		54%
Cholesterol (mg)	35	28			12%
Vezels (g)	2,5	2	0,7		8%
Verzadigd (g)	31,9	25,5	40,8		143%
EOV (g)	11,8	9,4			13%
MOV (g)	2,5	2			10%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	1,4	1,1		8%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,18	0,14		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,9	2,3		22%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	62,5	50		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	12		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,3	53		7%
Fosfor (mg)	121	97		22%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,2	0,16		22%
Jodium (µg)	15,3	12,2		10%

IJzer (mg)	1,9	1,5	17%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,91	0,73	10%
Kalium (mg)	225	180	6%
Natrium (mg)	225	180	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	3,8	3		0%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	63,8	51		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	3,7		8%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	2,1		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	23,8	19		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	46,1	36,9		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	1,9	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	63,8	51		
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