Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,4 kcal per maaltijd · 417 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 35) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Piparkakkudeeg, fabrieksmatig	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	351	1753			4%
kcal (kcal)	83,4	417			4%
Eiwit (g)	0,91	4,6	4,4		2%
Koolhydraten (g)	12,8	63,9	61,3		5%
Suiker (g)	7,4	36,8	35,3		15%
Water (g)	2,5	12,6			0%
Vet (g)	3,1	15,5	33,4		3%
Cholesterol (mg)	0,1	0,5			0%
Vezels (g)	0,41	2,1	1,0		1%
Verzadigd (g)	1,3	6,6	14,2		6%
EOV (g)	1,1	5,6			1%
MOV (g)	0,47	2,3			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,45			7%
Omega 6 (g)	0,38	1,9			4%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,45			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,23	1,2		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	< 0,01	0,01		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	1,5		2%
K (µg)	1,9	9,6		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,3	21,3		0%
Fosfor (mg)	7,6	38,1		1%
Magnesium (mg)	3	15		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		3%
Jodium (µg)	1,2	5,8		1%

IJzer (mg)	0,19	0,95	2%
Selenium (µg)	0,64	3,2	1%
Zink (mg)	0,07	0,34	1%
Kalium (mg)	20,3	102	1%
Natrium (mg)	29	145	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,32	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,03	0,14		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,15	0,73		
Polysacchariden (g)	5,2	26,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3	14,8		
Transvetten (g)	0,06	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	1,5		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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