Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82 kcal per maaltijd · 410 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 22) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Piparkakkudeeg, zelfgemaakt	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	344	1718			4%
kcal (kcal)	82	410			4%
Eiwit (g)	1,3	6,3	6,2		2%
Koolhydraten (g)	10,9	54,5	53,2		4%
Suiker (g)	4,5	22,7	22,2		9%
Water (g)	3,5	17,3			0%
Vet (g)	3,6	18,0	39,4		4%
Cholesterol (mg)	9,1	45,3			3%
Vezels (g)	0,49	2,5	1,2		2%
Verzadigd (g)	1,4	6,9	15,2		6%
EOV (g)	1,3	6,6			1%
MOV (g)	0,58	2,9			2%
Omega 3 (g)	0,15	0,73			11%
Omega 6 (g)	0,42	2,1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,72			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	0,32	1,6		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,22		2%
C (mg)	< 0,01	0,01		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,39	1,9		3%
K (µg)	2,5	12,4		4%
A (µg)	15,1	75,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	13,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,9	24,6		0%
Fosfor (mg)	14,2	71,2		3%
Magnesium (mg)	3,5	17,6		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	1,9	9,5		1%

IJzer (mg)	0,17	0,84	2%
Selenium (µg)	1,5	7,4	2%
Zink (mg)	0,10	0,49	1%
Kalium (mg)	21	105	1%
Natrium (mg)	62,5	313	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,2	35,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,7	78,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,2	1		
Polysacchariden (g)	6,1	30,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	16,7		
Transvetten (g)	0,06	0,28		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,39	1,9		
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