Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

175 kcal per maaltijd · 291 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 10) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Poffertjes kant-en-klaar naturel	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	730	1216			9%
kcal (kcal)	175	291			9%
Eiwit (g)	3,3	5,5	7,6		6%
Koolhydraten (g)	18,7	31,2	42,9		7%
Suiker (g)	4,2	7	9,6		8%
Water (g)	26,8	44,6			2%
Vet (g)	9,1	15,2	47,0		10%
Cholesterol (mg)	28,2	47			9%
Vezels (g)	1,4	2,3	1,6		5%
Verzadigd (g)	0,72	1,2	3,7		3%
EOV (g)	5,4	9			6%
MOV (g)	2,3	3,8			9%
Omega 3 (g)	0,6	1			44%
Omega 6 (g)	1,7	2,8			19%
Omega 3 ALA (g)	0,57	0,95			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		4%
B2 (mg)	0,10	0,16		6%
B3 (mg)	0,9	1,5		5%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,2	0,34		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,1		1%
E (mg)	2,2	3,6		17%
K (µg)	10	16,6		14%
A (µg)	6,6	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	6,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,6	66		4%
Fosfor (mg)	60	100		11%
Magnesium (mg)	10,8	18		3%
Koper (mg)	0,04	0,06		4%
Jodium (µg)	6	10		4%

IJzer (mg)	0,36	0,6	3%
Selenium (µg)	2,4	4	3%
Zink (mg)	0,3	0,5	3%
Kalium (mg)	126	210	4%
Natrium (mg)	204	340	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,6	11		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10	16,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	3		3%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	2,5		3%
Stikstof (g)	0,54	0,9		
Polysacchariden (g)	14,5	24,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,54	0,9		
Som van vetzuren (g)	8,5	14,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,08		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	3,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,18	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	0,3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,23		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,36	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,6	11		
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