Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

214 kcal per maaltijd · 214 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 19) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Puddingbroodje	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	905	905			11%
kcal (kcal)	214	214			11%
Eiwit (g)	5,2	5,2	9,7		9%
Koolhydraten (g)	38	38	71,0		15%
Suiker (g)	9,9	9,9	18,5		20%
Water (g)	51,2	51,2			3%
Vet (g)	4,3	4,3	18,1		5%
Cholesterol (mg)	27	27			9%
Vezels (g)	1,4	1,4	1,3		5%
Verzadigd (g)	2,5	2,5	10,5		11%
EOV (g)	0,9	0,9			1%
MOV (g)	0,4	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,4	0,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,15	0,15		9%
B3 (mg)	0,6	0,6		4%
B6 (mg)	0,04	0,04		3%
B12 (µg)	0,32	0,32		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,1		1%
E (mg)	0,4	0,4		3%
K (µg)	0,4	0,4		1%
A (µg)	20	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,3	23,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	81	81		8%
Fosfor (mg)	105	105		19%
Magnesium (mg)	15	15		4%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	30,9	30,9		21%

IJzer (mg)	0,5	0,5	5%
Selenium (µg)	3	3	4%
Zink (mg)	0,57	0,57	6%
Kalium (mg)	154	154	4%
Natrium (mg)	194	194	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21	21		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	3,1		6%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	2,1		4%
Stikstof (g)	0,6	0,6		
Polysacchariden (g)	28,1	28,1		
K2 (µg)	0,2	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,9	3,9		
Transvetten (g)	0	0		
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	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	21	21		
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