Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75,3 kcal per maaltijd · 502 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 20) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstwafel, chocolade	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	315	2099			4%
kcal (kcal)	75,3	502			4%
Eiwit (g)	1	6,8	5,4		2%
Koolhydraten (g)	9	60,3	48,0		3%
Suiker (g)	3,8	25,3	20,2		8%
Water (g)	0,51	3,4			0%
Vet (g)	3,7	24,9	44,6		4%
Cholesterol (mg)	0,9	6			0%
Vezels (g)	0,69	4,6	1,8		2%
Verzadigd (g)	2,3	15,1	27,1		10%
EOV (g)	1,2	7,9			1%
MOV (g)	0,12	0,8			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,18		2%
B2 (mg)	0,02	0,14		1%
B3 (mg)	0,47	3,1		3%
B6 (mg)	0,01	0,09		1%
B12 (µg)	0,04	0,26		1%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	0,21	1,4		0%
A (µg)	2,9	19		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	28,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,7	71		1%
Fosfor (mg)	35,4	236		6%
Magnesium (mg)	14,3	95		4%
Koper (mg)	0,07	0,49		8%
Jodium (µg)	1,1	7,6		1%

IJzer (mg)	0,35	2,3	3%
Selenium (µg)	1,1	7	2%
Zink (mg)	0,23	1,5	3%
Kalium (mg)	54,3	362	2%
Natrium (mg)	7,5	50	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	18		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Luteine (µg)	1,4	9		0%
Zeaxanthine (µg)	0,3	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3,2	21		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,21	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,12	0,8		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,3	35		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	23,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,59	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,35	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,3	22		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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