Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

40,2 kcal per maaltijd · 402 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 4) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstwafel, gekruid, kant-en-klaar	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	170	1699			2%
kcal (kcal)	40,2	402			2%
Eiwit (g)	0,79	7,9	7,9		1%
Koolhydraten (g)	7,4	74,4	74,0		3%
Suiker (g)	0,4	4	4,0		1%
Water (g)	0,59	5,9			0%
Vet (g)	0,77	7,7	17,2		1%
Cholesterol (mg)	0,2	2			0%
Vezels (g)	0,17	1,7	0,8		1%
Verzadigd (g)	0,15	1,5	3,4		1%
EOV (g)	0,21	2,1			0%
MOV (g)	0,35	3,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,35	3,5			4%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,32		3%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,42	4,2		2%
B6 (mg)	0,01	0,13		1%
B12 (µg)	< 0,01	0,04		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,26	2,6		2%
K (µg)	0,16	1,6		0%
A (µg)	0,7	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	38,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,3	33		0%
Fosfor (mg)	30,5	305		6%
Magnesium (mg)	11,6	116		3%
Koper (mg)	0,02	0,24		3%
Jodium (µg)	0,29	2,9		0%

IJzer (mg)	0,09	0,9	1%
Selenium (µg)	0,8	8	1%
Zink (mg)	0,16	1,6	2%
Kalium (mg)	27,3	273	1%
Natrium (mg)	75,6	756	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	20,1	201		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,8	8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,69	6,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,1	1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7	70,4		
K2 (µg)	0,13	1,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,72	7,2		
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)	0,2	2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,09	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	9		
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