Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 390 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 1) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstwafel, naturel zonder zout	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	165	1651			2%
kcal (kcal)	39	390			2%
Eiwit (g)	0,66	6,6	6,8		1%
Koolhydraten (g)	8,2	81,8	83,9		3%
Suiker (g)	0,1	1	1,0		0%
Water (g)	0,45	4,5			0%
Vet (g)	0,3	3	6,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,47	4,7	2,4		2%
Verzadigd (g)	0,07	0,7	1,6		0%
EOV (g)	0,08	0,8			0%
MOV (g)	0,11	1,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,11	1,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,34		3%
B2 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,48	4,8		3%
B6 (mg)	0,02	0,17		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	49		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	18		0%
Fosfor (mg)	32,4	324		6%
Magnesium (mg)	13,2	132		4%
Koper (mg)	0,02	0,22		2%
Jodium (µg)	0,22	2,2		0%

IJzer (mg)	0,09	0,9	1%
Selenium (µg)	1	10	1%
Zink (mg)	0,2	2	2%
Kalium (mg)	30,3	303	1%
Natrium (mg)	0,3	3	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,66	6,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,1	80,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,26	2,6		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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