Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 379 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 42) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rolcake, met frambozenvulling	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	795	1590			9%
kcal (kcal)	190	379			9%
Eiwit (g)	1,8	3,6	3,8		3%
Koolhydraten (g)	28,4	56,9	60,0		11%
Suiker (g)	20,1	40,2	42,4		40%
Water (g)	11,2	22,5			1%
Vet (g)	7,4	14,9	35,3		8%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,7	1,4	0,7		2%
Verzadigd (g)	3,9	7,8	18,5		17%
EOV (g)	2,5	4,9			3%
MOV (g)	0,75	1,5			3%
Omega 3 (g)	0,18	0,35			13%
Omega 6 (g)	0,58	1,2			6%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,23	0,46		1%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,05	0,1		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	2,3		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	13,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,3	44,6		2%
Fosfor (mg)	56,5	113		10%
Magnesium (mg)	2	4,1		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	2	4		1%

IJzer (mg)	0,20	0,39	2%
Selenium (µg)	1,2	2,4	2%
Zink (mg)	0,12	0,24	1%
Kalium (mg)	42	84	1%
Natrium (mg)	92	184	6%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,58		
Polysacchariden (g)	8,4	16,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	13,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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