Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 351 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 50) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rolcake, niet gespecificeerd	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	740	1480			9%
kcal (kcal)	176	351			9%
Eiwit (g)	1,8	3,5	4,0		3%
Koolhydraten (g)	30,9	61,9	70,5		12%
Suiker (g)	22	44	50,1		44%
Water (g)	11,5	23			1%
Vet (g)	4,9	9,7	25,0		5%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,49	0,99	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,1	4,2	10,9		10%
EOV (g)	1,8	3,6			2%
MOV (g)	0,61	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,09			3%
Omega 6 (g)	0,56	1,1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,09			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,2	0,4		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	42		2%
Fosfor (mg)	55	110		10%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	0,08	0,15		8%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	0,69	1,4	6%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,33	0,66	4%
Kalium (mg)	51,5	103	1%
Natrium (mg)	97	194	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)	0,31	0,62		
Polysacchariden (g)	8	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,5	9,1		
Transvetten (g)	0,01	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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