Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 448 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 28) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomboterkoekje, bevat roomboter, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	564	1879			7%
kcal (kcal)	134	448			7%
Eiwit (g)	1,6	5,3	4,7		3%
Koolhydraten (g)	18,2	60,7	54,2		7%
Suiker (g)	9,4	31,3	27,9		19%
Water (g)	3,4	11,3			0%
Vet (g)	6	20,1	40,4		7%
Cholesterol (mg)	15,9	53			5%
Vezels (g)	0,51	1,7	0,8		2%
Verzadigd (g)	3,4	11,3	22,7		15%
EOV (g)	1,6	5,4			2%
MOV (g)	0,42	1,4			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,33	1,1			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,17			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	0,36	1,2		2%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,01	0,03		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,57	1,9		4%
K (µg)	0,69	2,3		1%
A (µg)	51,6	172		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	8,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,7	29		1%
Fosfor (mg)	29,1	97		5%
Magnesium (mg)	5,4	18		2%
Koper (mg)	0,02	0,08		3%
Jodium (µg)	0,78	2,6		1%

IJzer (mg)	0,21	0,7	2%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,13	0,43	1%
Kalium (mg)	37,5	125	1%
Natrium (mg)	61,5	205	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45,9	153		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	18,3	61		1%
Zeaxanthine (µg)	0,6	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	55,5	185		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,36	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,09	0,3		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,8	29,4		
K2 (µg)	0,33	1,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,7	18,9		
Transvetten (g)	0,12	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,51	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,21	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,6		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,36		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,4		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,25		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,21	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	59,4	198		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,05		

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