Recept

Recept · 1 maaltijd · 55 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

235 kcal per maaltijd · 427 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 36) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roze koek	55 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	985	1791			12%
kcal (kcal)	235	427			12%
Eiwit (g)	2	3,6	3,4		4%
Koolhydraten (g)	32,7	59,5	55,7		13%
Suiker (g)	21,1	38,4	36,0		42%
Water (g)	9	16,3			1%
Vet (g)	10,6	19,2	40,5		12%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,44	0,8	0,4		1%
Verzadigd (g)	3,9	7	14,8		17%
EOV (g)	3,6	6,5			4%
MOV (g)	1,2	2,2			5%
Omega 3 (g)	0,11	0,2			8%
Omega 6 (g)	1,1	2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,18			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,55	1		3%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,16	0,29		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,94	1,7		9%
E (mg)	1,1	2		8%
K (µg)	1,7	3,1		2%
A (µg)	103	187		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	14		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	16		1%
Fosfor (mg)	34,7	63		6%
Magnesium (mg)	4,4	8		1%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	5,7	10,4		4%

IJzer (mg)	0,39	0,7	4%
Selenium (µg)	2,2	4	3%
Zink (mg)	0,23	0,41	3%
Kalium (mg)	36,3	66	1%
Natrium (mg)	116	210	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	50,6	92		3%
Zeaxanthine (µg)	18,7	34		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	103	187		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,7	3,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,99	1,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,99	1,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,7	21,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10	18,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,94	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	2,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,50	0,9		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,03		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,39	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	103	187		
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