Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

115 kcal per maaltijd · 384 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 33) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rozijnencake, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	482	1607			6%
kcal (kcal)	115	384			6%
Eiwit (g)	1,6	5,3	5,5		3%
Koolhydraten (g)	14,1	47,1	49,1		5%
Suiker (g)	9,5	31,7	33,0		19%
Water (g)	7,7	25,8			1%
Vet (g)	5,7	19,1	44,8		6%
Cholesterol (mg)	23,7	79			8%
Vezels (g)	0,42	1,4	0,7		1%
Verzadigd (g)	2,4	7,9	18,5		11%
EOV (g)	2,2	7,3			2%
MOV (g)	0,75	2,5			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,69	2,3			8%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,21			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,02	0,08		2%
B3 (mg)	0,36	1,2		2%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,10	0,33		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,6	2		6%
E (mg)	0,69	2,3		5%
K (µg)	1,2	4		2%
A (µg)	63,3	211		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,2	17,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	25		1%
Fosfor (mg)	25,5	85		5%
Magnesium (mg)	4,2	14		1%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	4,3	14,2		3%

IJzer (mg)	0,33	1,1	3%
Selenium (µg)	1,8	6	3%
Zink (mg)	0,15	0,49	2%
Kalium (mg)	57,9	193	2%
Natrium (mg)	107	355	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	31,2	104		2%
Zeaxanthine (µg)	11,7	39		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	63,3	211		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,2	4		
Eiwit plantaardig (g)	0,84	2,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,72	2,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,6	15,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,4	18		
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)	0,57	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,99	3,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	1		
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)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,03		
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)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,33	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	63,3	211		
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