Recept

Recept · 1 maaltijd · 12 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59,2 kcal per maaltijd · 493 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 31) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Scholiertje koekje, gebakken, bevat 20% suiker, 15% vet	12 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	248	2066			3%
kcal (kcal)	59,2	493			3%
Eiwit (g)	0,76	6,3	5,1		1%
Koolhydraten (g)	7,5	62,5	50,7		3%
Suiker (g)	4,6	38	30,8		9%
Water (g)	0,32	2,7			0%
Vet (g)	2,8	23,5	42,9		3%
Cholesterol (mg)	0,6	5			0%
Vezels (g)	0,43	3,6	1,5		1%
Verzadigd (g)	1,9	15,5	28,3		8%
EOV (g)	0,7	5,8			1%
MOV (g)	0,13	1,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,12	1			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,04			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,08		1%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,25	2,1		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,03	0,21		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	1,8		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	12,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	58		1%
Fosfor (mg)	9	75		2%
Magnesium (mg)	4,6	38		1%
Koper (mg)	0,04	0,36		5%
Jodium (µg)	0,77	6,4		1%

IJzer (mg)	0,05	0,4	0%
Selenium (µg)	0,48	4	1%
Zink (mg)	0,11	0,88	1%
Kalium (mg)	12	100	0%
Natrium (mg)	27,6	230	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	15		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,36	3		0%
Luteine (µg)	5,4	45		0%
Zeaxanthine (µg)	1,2	10		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	17		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,68	5,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,07	0,6		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,9	24,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	22,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,7		
Gamma-tocoferol (mg)	0,47	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,2	18		
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