Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

278 kcal per maaltijd · 370 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 24) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomgebak, medalje, zandkoek met chocoladeglazuur	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1157	1543			14%
kcal (kcal)	278	370			14%
Eiwit (g)	2,7	3,6	3,9		5%
Koolhydraten (g)	29,1	38,8	41,9		11%
Suiker (g)	16,5	22	23,8		33%
Water (g)	25,5	34			2%
Vet (g)	16,5	22	53,6		19%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,68	0,9	0,5		2%
Verzadigd (g)	8,8	11,7	28,5		39%
EOV (g)	5,4	7,1			6%
MOV (g)	1,5	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,24	0,32			17%
Omega 6 (g)	1,2	1,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,32			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	0,68	0,9		4%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,15	0,2		5%
C (mg)	0,08	0,1		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	1,3		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	117	156		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	7,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,3	37,7		3%
Fosfor (mg)	48,8	65		9%
Magnesium (mg)	8,9	11,8		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,4	5,8		3%

IJzer (mg)	0,44	0,58	4%
Selenium (µg)	2,7	3,6	4%
Zink (mg)	0,24	0,32	3%
Kalium (mg)	72,1	96,2	2%
Natrium (mg)	97,3	130	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)	0,43	0,58		
Polysacchariden (g)	12,6	16,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,6	20,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	1,3		
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)	0,17	0,23		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,16	0,22		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,25	0,34		
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)	117	156		
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