Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

323 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 19) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomgebak, napoleonskage, bladerdeeg met jam	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1345	1494			16%
kcal (kcal)	323	359			16%
Eiwit (g)	2,5	2,8	3,1		4%
Koolhydraten (g)	28,8	32	35,7		11%
Suiker (g)	15,3	17	18,9		31%
Water (g)	35,4	39,4			2%
Vet (g)	21,8	24,2	60,7		25%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,81	0,9	0,5		3%
Verzadigd (g)	11,7	13	32,5		52%
EOV (g)	6,8	7,6			8%
MOV (g)	2,1	2,3			8%
Omega 3 (g)	0,33	0,37			24%
Omega 6 (g)	1,7	1,9			20%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,37			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	1,5		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	151	168		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,6	40,7		4%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	8,7	9,6		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,45	0,5	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,23	0,25	3%
Kalium (mg)	78,5	87,2	2%
Natrium (mg)	153	170	10%

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)	0,4	0,44		
Polysacchariden (g)	13,5	15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,6	22,9		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,5		
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)	0,24	0,27		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,24	0,26		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,35	0,39		
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)	151	168		
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