Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 437 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 26) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speculaas, gevuld	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	639	1826			8%
kcal (kcal)	153	437			8%
Eiwit (g)	2,5	7,2	6,6		5%
Koolhydraten (g)	16,5	47,1	43,1		6%
Suiker (g)	9,9	28,3	25,9		20%
Water (g)	6,4	18,4			0%
Vet (g)	8,4	23,9	49,2		9%
Cholesterol (mg)	10,2	29			3%
Vezels (g)	0,77	2,2	1,0		3%
Verzadigd (g)	2,4	6,9	14,2		11%
EOV (g)	4	11,3			4%
MOV (g)	1,5	4,3			6%
Omega 3 (g)	0,07	0,2			5%
Omega 6 (g)	1,4	4,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,16			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,05	0,15		3%
B3 (mg)	0,74	2,1		4%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,05	0,13		2%
C (mg)	0,35	1		0%
D (µg)	0,49	1,4		5%
E (mg)	2,7	7,8		21%
K (µg)	1	2,9		1%
A (µg)	53,6	153		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	13,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,7	59		2%
Fosfor (mg)	69,3	198		13%
Magnesium (mg)	20,0	57		6%
Koper (mg)	0,05	0,15		6%
Jodium (µg)	3,3	9,4		2%

IJzer (mg)	0,46	1,3	4%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,28	0,79	3%
Kalium (mg)	69,3	198	2%
Natrium (mg)	98,7	282	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,35	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,5	47		1%
Zeaxanthine (µg)	5,3	15		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	53,6	153		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,98	2,8		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	6,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,35	1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,6	18,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,1		
Som van vetzuren (g)	7,9	22,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	2,6	7,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	4,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,53	1,5		
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	0,03		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,46	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	53,6	153		
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