Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,7 kcal per maaltijd · 467 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 23) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speculaas, gezonder alternatief zonder roomboter	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	137	1959			2%
kcal (kcal)	32,7	467			2%
Eiwit (g)	0,35	5	4,3		1%
Koolhydraten (g)	4,6	65,1	55,8		2%
Suiker (g)	1,9	27,3	23,4		4%
Water (g)	0,39	5,6			0%
Vet (g)	1,4	20,1	38,7		2%
Cholesterol (mg)	0,14	2			0%
Vezels (g)	0,21	3	1,3		1%
Verzadigd (g)	0,67	9,5	18,3		3%
EOV (g)	0,52	7,4			1%
MOV (g)	0,15	2,2			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,14	2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,19			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,1	1,5		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,01	0,2		0%
E (mg)	0,27	3,9		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,8	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,66	9,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,3	33		0%
Fosfor (mg)	10,4	149		2%
Magnesium (mg)	0,91	13		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,06		0%
Jodium (µg)	0,13	1,9		0%

IJzer (mg)	0,08	1,2	1%
Selenium (µg)	0,28	4	0%
Zink (mg)	0,03	0,43	0%
Kalium (mg)	7,9	113	0%
Natrium (mg)	23,7	339	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,6	65		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4,1	59		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,2	31		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,35	5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,6	37,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	19,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,21	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	1,9		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,6	37		
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