Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48,4 kcal per maaltijd · 484 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 24) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speculaas, met roomboter	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	203	2026			2%
kcal (kcal)	48,4	484			2%
Eiwit (g)	0,55	5,5	4,5		1%
Koolhydraten (g)	6,5	65,2	53,9		3%
Suiker (g)	2,9	29	24,0		6%
Water (g)	0,34	3,4			0%
Vet (g)	2,2	21,7	40,4		2%
Cholesterol (mg)	4,6	46			2%
Vezels (g)	0,3	3	1,2		1%
Verzadigd (g)	1,3	12,7	23,6		6%
EOV (g)	0,56	5,6			1%
MOV (g)	0,13	1,3			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,11	1,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,25			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,15	1,5		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,17	1,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	16,8	168		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,77	7,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,6	46		0%
Fosfor (mg)	10	100		2%
Magnesium (mg)	1,5	15		0%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,19	1,9		0%

IJzer (mg)	0,13	1,3	1%
Selenium (µg)	0,4	4	1%
Zink (mg)	0,06	0,57	1%
Kalium (mg)	13,3	133	0%
Natrium (mg)	46	460	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,4	114		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,1	1		0%
Luteine (µg)	5,3	53		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0,1	1		0%
RAE (µg)	17,7	177		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,1	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,53	5,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,02	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	36,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	20,3		
Transvetten (g)	0,02	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,5		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,59		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,43		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,45		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,4		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,7	187		
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