Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

86,9 kcal per maaltijd · 579 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 24) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Speculoos, pasta	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	362	2411			4%
kcal (kcal)	86,9	579			4%
Eiwit (g)	0,48	3,2	2,2		1%
Koolhydraten (g)	8,5	56,6	39,1		3%
Suiker (g)	5,1	34,2	23,6		10%
Water (g)	0,27	1,8			0%
Vet (g)	5,6	37,5	58,3		6%
Cholesterol (mg)	0,45	3			0%
Vezels (g)	0,15	1	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,5	9,8	15,2		7%
EOV (g)	3	20,2			3%
MOV (g)	0,9	6			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,77	5,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	0,06	0,4		0%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,4	116		2%
Fosfor (mg)	29,0	193		5%
Magnesium (mg)	11,1	74		3%
Koper (mg)	0,06	0,42		7%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,68	4,5	6%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,20	1,3	2%
Kalium (mg)	69,8	465	2%
Natrium (mg)	29,6	197	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,48	3,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,4	22,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,4	36		
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)	–	–		
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	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	4,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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