Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 210 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 3) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spekpannenkoek koelvers, kant-en-klaar	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	702	877			8%
kcal (kcal)	168	210			8%
Eiwit (g)	5,3	6,6	12,6		9%
Koolhydraten (g)	14,9	18,6	35,4		6%
Suiker (g)	1,3	1,6	3,0		3%
Water (g)	48,2	60,2			3%
Vet (g)	9,5	11,9	51,0		11%
Cholesterol (mg)	8	10			3%
Vezels (g)	0,8	1	1,0		3%
Verzadigd (g)	2,8	3,5	15,0		13%
EOV (g)	3,9	4,9			4%
MOV (g)	2,2	2,7			9%
Omega 3 (g)	0,16	0,2			12%
Omega 6 (g)	2	2,5			23%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,18			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,12		9%
B2 (mg)	0,07	0,09		4%
B3 (mg)	2	2,5		12%
B6 (mg)	0,06	0,07		4%
B12 (µg)	0,22	0,28		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,16	0,2		2%
E (mg)	1,4	1,8		11%
K (µg)	1,6	2		2%
A (µg)	0,8	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	6,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,4	38		3%
Fosfor (mg)	59,2	74		11%
Magnesium (mg)	8,8	11		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	5	6,2		3%

IJzer (mg)	0,32	0,4	3%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,51	0,64	6%
Kalium (mg)	141	176	4%
Natrium (mg)	390	487	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	36,8	46		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,8	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	2		
Eiwit plantaardig (g)	2	2,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	3,3	4,1		6%
Stikstof (g)	0,32	0,4		
Polysacchariden (g)	13,6	17		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9	11,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,48	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,48	0,6		
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)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,03		
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)	0,05	0,06		
IJzer haem (mg)	0,08	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,8	1		
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