Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 3) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziepannenkoek, dun, fabrieksmatig	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	554	692			7%
kcal (kcal)	132	165			7%
Eiwit (g)	4,4	5,5	13,3		8%
Koolhydraten (g)	16,6	20,7	50,2		6%
Suiker (g)	1,1	1,4	3,3		2%
Water (g)	52,1	65,1			3%
Vet (g)	5,1	6,4	34,9		6%
Cholesterol (mg)	33,7	42,1			11%
Vezels (g)	0,98	1,2	1,5		3%
Verzadigd (g)	0,99	1,2	6,8		4%
EOV (g)	2,4	3			3%
MOV (g)	1,3	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,34	0,42			25%
Omega 6 (g)	0,94	1,2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,41			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,08	0,09		5%
B3 (mg)	1,2	1,5		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,23	0,29		8%
C (mg)	7,4	9,3		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,99	1,2		8%
K (µg)	37,8	47,3		54%
A (µg)	24,3	30,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,2	41,5		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,9	41,2		3%
Fosfor (mg)	49	61,3		9%
Magnesium (mg)	14,1	17,7		4%
Koper (mg)	0,05	0,07		6%
Jodium (µg)	25,5	31,9		17%

IJzer (mg)	0,58	0,72	5%
Selenium (µg)	6,4	8,1	9%
Zink (mg)	0,36	0,45	4%
Kalium (mg)	135	169	4%
Natrium (mg)	317	396	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	412	515		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	58,5	73,2		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,7	0,88		
Polysacchariden (g)	15,5	19,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,7	5,8		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,99	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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