Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

162 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 4) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziepannenkoek, dun, Kartanon, Lidl	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	680	850			8%
kcal (kcal)	162	202			8%
Eiwit (g)	4,8	6	11,9		9%
Koolhydraten (g)	24	30	59,4		9%
Suiker (g)	1,5	1,9	3,8		3%
Water (g)	43,8	54,8			3%
Vet (g)	4,9	6,1	27,2		5%
Cholesterol (mg)	12,1	15,2			4%
Vezels (g)	1,3	1,6	1,6		4%
Verzadigd (g)	0,48	0,6	2,7		2%
EOV (g)	2,7	3,4			3%
MOV (g)	1,7	2,1			7%
Omega 3 (g)	0,51	0,64			37%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			14%
Omega 3 ALA (g)	0,51	0,63			46%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	1,2	1,5		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,07	0,09		3%
C (mg)	5,5	6,9		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,5		9%
K (µg)	42,4	53,1		61%
A (µg)	8,6	10,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	31,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,4	30,4		2%
Fosfor (mg)	48,3	60,4		9%
Magnesium (mg)	17,4	21,7		5%
Koper (mg)	0,07	0,08		7%
Jodium (µg)	4,6	5,8		3%

IJzer (mg)	0,57	0,71	5%
Selenium (µg)	5,5	6,9	8%
Zink (mg)	0,35	0,44	4%
Kalium (mg)	137	171	4%
Natrium (mg)	295	369	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	395	493		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,5	50,7		5%
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	0,87		
Polysacchariden (g)	22,5	28,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,8	6		
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)	1,2	1,5		
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