Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 8) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziepannenkoek, dun, met halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	494	617			6%
kcal (kcal)	118	147			6%
Eiwit (g)	4,9	6,1	16,7		9%
Koolhydraten (g)	12,8	15,9	43,4		5%
Suiker (g)	2,5	3,1	8,4		5%
Water (g)	68,7	85,9			5%
Vet (g)	5	6,2	38,3		6%
Cholesterol (mg)	44,8	56			15%
Vezels (g)	0,89	1,1	1,5		3%
Verzadigd (g)	1,4	1,7	10,4		6%
EOV (g)	2	2,5			2%
MOV (g)	1,1	1,4			5%
Omega 3 (g)	0,27	0,34			20%
Omega 6 (g)	0,81	1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,33			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,18	0,22		11%
B3 (mg)	1,4	1,8		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,53		15%
C (mg)	8,1	10,1		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,3		8%
K (µg)	60,4	75,5		86%
A (µg)	46,3	57,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	39	48,8		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85	106		8%
Fosfor (mg)	90,1	113		16%
Magnesium (mg)	21,8	27,3		6%
Koper (mg)	0,05	0,06		6%
Jodium (µg)	18,8	23,5		13%

IJzer (mg)	0,73	0,91	7%
Selenium (µg)	8,5	10,7	12%
Zink (mg)	0,56	0,7	6%
Kalium (mg)	238	298	7%
Natrium (mg)	134	168	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	639	799		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	96,4	121		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,98		
Polysacchariden (g)	10,3	12,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,12		
Som van vetzuren (g)	4,5	5,7		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,3		
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