Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

103 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 2) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinaziepannenkoek, dun, zonder melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	433	541			5%
kcal (kcal)	103	129			5%
Eiwit (g)	3,6	4,5	13,9		6%
Koolhydraten (g)	11	13,8	42,7		4%
Suiker (g)	0,47	0,59	1,8		1%
Water (g)	61,1	76,4			4%
Vet (g)	4,8	6	41,7		5%
Cholesterol (mg)	41,8	52,2			14%
Vezels (g)	0,92	1,1	1,8		3%
Verzadigd (g)	0,54	0,67	4,7		2%
EOV (g)	2,3	2,9			3%
MOV (g)	1,4	1,8			6%
Omega 3 (g)	0,38	0,47			28%
Omega 6 (g)	1,1	1,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,46			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	1,1	1,3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,31		9%
C (mg)	7,8	9,8		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	1,6		10%
K (µg)	63,2	79		90%
A (µg)	30,3	37,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	38	47,5		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31	38,7		3%
Fosfor (mg)	49,3	61,6		9%
Magnesium (mg)	17,1	21,4		5%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	12,6	15,7		8%

IJzer (mg)	0,72	0,91	7%
Selenium (µg)	7,5	9,3	11%
Zink (mg)	0,38	0,47	4%
Kalium (mg)	173	216	5%
Natrium (mg)	111	139	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	649	811		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	81,1	101		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	0,72		
Polysacchariden (g)	10,6	13,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,3	5,4		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	1,3	1,6		
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