Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

189 kcal per maaltijd · 473 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 31) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stroopwafel, gemiddeld, klaar voor consumptie	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	794	1984			9%
kcal (kcal)	189	473			9%
Eiwit (g)	1,5	3,8	3,2		3%
Koolhydraten (g)	28,1	70,2	59,4		11%
Suiker (g)	14,7	36,7	31,0		29%
Water (g)	1,8	4,4			0%
Vet (g)	7,7	19,3	36,7		9%
Cholesterol (mg)	9,2	23			3%
Vezels (g)	0,64	1,6	0,7		2%
Verzadigd (g)	4	10,1	19,2		18%
EOV (g)	2,4	6,1			3%
MOV (g)	0,6	1,5			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,56	1,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,13			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,4	1		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,12	0,3		1%
E (mg)	1,1	2,7		8%
K (µg)	0,52	1,3		1%
A (µg)	36	90		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	6,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,8	17		1%
Fosfor (mg)	28,4	71		5%
Magnesium (mg)	4	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		3%
Jodium (µg)	0,76	1,9		1%

IJzer (mg)	0,2	0,5	2%
Selenium (µg)	0,8	2	1%
Zink (mg)	0,12	0,31	1%
Kalium (mg)	45,6	114	1%
Natrium (mg)	102	256	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45,2	113		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	14	35		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	39,6	99		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,52	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	3,6		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,08	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,4	33,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,2	18,1		
Transvetten (g)	0,08	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,84	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,56	1,4		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,1	0,25		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,07	0,18		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,19		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,16		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	43,2	108		
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