Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 462 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 31) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stroopwafel, met roomboter	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	776	1939			9%
kcal (kcal)	185	462			9%
Eiwit (g)	1,6	3,9	3,4		3%
Koolhydraten (g)	27,6	69	59,7		11%
Suiker (g)	14,2	35,5	30,7		28%
Water (g)	2,5	6,3			0%
Vet (g)	7,4	18,6	36,2		8%
Cholesterol (mg)	15,6	39			5%
Vezels (g)	0,52	1,3	0,6		2%
Verzadigd (g)	4,3	10,7	20,8		19%
EOV (g)	2	4,9			2%
MOV (g)	0,48	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,2			6%
Omega 6 (g)	0,4	1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,19			7%
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)	0,44	1,1		3%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,68	1,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	61,2	153		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	6,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	15		1%
Fosfor (mg)	31,6	79		6%
Magnesium (mg)	4	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	0,76	1,9		1%

IJzer (mg)	0,24	0,6	2%
Selenium (µg)	0,8	2	1%
Zink (mg)	0,13	0,33	1%
Kalium (mg)	49,6	124	1%
Natrium (mg)	98	245	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	55,2	138		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	15,6	39		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	66	165		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1	2,5		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,56	1,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,4	33,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	17,3		
Transvetten (g)	0,12	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,24	0,6		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,45		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,32		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,18		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,33		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,26		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	70,4	176		
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