Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

193 kcal per maaltijd · 483 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 31) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stroopwafel, zonder roomboter	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	811	2028			10%
kcal (kcal)	193	483			10%
Eiwit (g)	1,4	3,6	3,0		3%
Koolhydraten (g)	28,6	71,5	59,2		11%
Suiker (g)	15,2	37,9	31,4		30%
Water (g)	0,96	2,4			0%
Vet (g)	8	19,9	37,1		9%
Cholesterol (mg)	2,4	6			1%
Vezels (g)	0,76	1,9	0,8		3%
Verzadigd (g)	3,8	9,5	17,7		17%
EOV (g)	3	7,4			3%
MOV (g)	0,76	1,9			3%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,72	1,8			8%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		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)	0,24	0,6		2%
E (mg)	1,5	3,7		11%
K (µg)	1	2,6		1%
A (µg)	10,4	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,9	7,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,2	18		1%
Fosfor (mg)	24,8	62		5%
Magnesium (mg)	4	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		3%
Jodium (µg)	0,76	1,9		1%

IJzer (mg)	0,16	0,4	1%
Selenium (µg)	0,4	1	1%
Zink (mg)	0,12	0,29	1%
Kalium (mg)	41,6	104	1%
Natrium (mg)	106	266	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,2	88		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12	30		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	13,2	33		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	3,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,16	0,4		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)	7,6	18,9		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,1	2,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,84	2,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,16	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16	40		
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