Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

541 kcal per maaltijd · 433 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Suikervrij koekje, ovengebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2256	1805			27%
kcal (kcal)	541	433			27%
Eiwit (g)	8,3	6,6	6,1		15%
Koolhydraten (g)	79,6	63,7	58,8		31%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	6,3	5			0%
Vet (g)	26,8	21,4	44,5		30%
Cholesterol (mg)	22,5	18			8%
Vezels (g)	4,3	3,4	1,6		14%
Verzadigd (g)	12,5	10	20,8		56%
EOV (g)	9,3	7,4			10%
MOV (g)	3,6	2,9			15%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,5	2,8			39%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	1	0,8		6%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	2,9	2,3		22%
K (µg)	1,3	1		2%
A (µg)	80	64		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	10,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,3	41		5%
Fosfor (mg)	164	131		30%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	2,4	1,9		2%

IJzer (mg)	1,6	1,3	15%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,78	0,62	9%
Kalium (mg)	236	189	7%
Natrium (mg)	259	207	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	55	44		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	85	68		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	7,8	6,2		14%
Eiwit dierlijk (g)	0,38	0,3		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	42,5	34		
K2 (µg)	0,38	0,3		
Polyolen (g)	37,1	29,7		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	25,8	20,6		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	1,3	1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	88,8	71		

Verz vetz rest (g)	0	0

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