Recept

Recept · 1 maaltijd · 18 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74,2 kcal per maaltijd · 412 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 40) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sultana Yofruit Biscuit, bevat 5% fruit, kant-en-klaar	18 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	313	1739			4%
kcal (kcal)	74,2	412			4%
Eiwit (g)	0,92	5,1	5,0		2%
Koolhydraten (g)	13,3	74,1	71,9		5%
Suiker (g)	7,3	40,7	39,5		15%
Water (g)	1,5	8,5			0%
Vet (g)	1,8	10,1	22,1		2%
Cholesterol (mg)	0,9	5			0%
Vezels (g)	0,4	2,2	1,1		1%
Verzadigd (g)	0,77	4,3	9,4		3%
EOV (g)	0,65	3,6			1%
MOV (g)	0,25	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,18	1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,14	0,8		1%
B6 (mg)	0,01	0,08		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	2,8		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,4	330		6%
Fosfor (mg)	22,5	125		4%
Magnesium (mg)	4,7	26		1%
Koper (mg)	0,03	0,18		4%
Jodium (µg)	0,34	1,9		0%

IJzer (mg)	0,25	1,4	2%
Selenium (µg)	0,9	5	1%
Zink (mg)	0,05	0,3	1%
Kalium (mg)	68,2	379	2%
Natrium (mg)	31,1	173	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,72	4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	1,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6	33,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,7	9,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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