Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 183 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 25) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Syrnikki, kwarkpannenkoekje	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	617	771			7%
kcal (kcal)	146	183			7%
Eiwit (g)	8,2	10,2	22,3		15%
Koolhydraten (g)	15,6	19,6	42,7		6%
Suiker (g)	9,3	11,7	25,5		19%
Water (g)	51,7	64,6			3%
Vet (g)	5,5	6,9	33,8		6%
Cholesterol (mg)	97,2	122			32%
Vezels (g)	0,3	0,38	0,4		1%
Verzadigd (g)	1,2	1,5	7,6		6%
EOV (g)	2,3	2,9			3%
MOV (g)	1,2	1,5			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,32			19%
Omega 6 (g)	0,91	1,1			10%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,29			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,19	0,24		12%
B3 (mg)	2,1	2,6		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,79	0,99		28%
C (mg)	0,39	0,49		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	1,3		8%
K (µg)	3,2	4		5%
A (µg)	79,3	99,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,6	28,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63,1	78,8		6%
Fosfor (mg)	136	170		25%
Magnesium (mg)	10,7	13,4		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	19,1	23,8		13%

IJzer (mg)	0,55	0,69	5%
Selenium (µg)	11	13,8	16%
Zink (mg)	0,65	0,82	7%
Kalium (mg)	115	144	3%
Natrium (mg)	74,9	93,6	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,2	10,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	73,2	91,5		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	1,6		
Polysacchariden (g)	6,3	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,47	0,59		
Som van vetzuren (g)	4,8	6		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	1,3		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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