Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

304 kcal per maaltijd · 434 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 11) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tebirkes, Deens gebak met maanzaad	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1268	1812			15%
kcal (kcal)	304	434			15%
Eiwit (g)	5,3	7,6	7,0		10%
Koolhydraten (g)	28,9	41,3	38,1		11%
Suiker (g)	8,4	12	11,1		17%
Water (g)	14,4	20,6			1%
Vet (g)	18,1	25,9	53,6		20%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,1	3	1,4		7%
Verzadigd (g)	5,8	8,3	17,3		26%
EOV (g)	7	10			8%
MOV (g)	4	5,7			16%
Omega 3 (g)	0,62	0,89			46%
Omega 6 (g)	3,4	4,8			38%
Omega 3 ALA (g)	0,62	0,89			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,12		8%
B2 (mg)	0,07	0,10		4%
B3 (mg)	0,86	1,2		5%
B6 (mg)	0,04	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,1	1,5		11%
E (mg)	0,77	1,1		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	179	255		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,4	60,6		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,5	82,2		6%
Fosfor (mg)	78,5	112		14%
Magnesium (mg)	23,6	33,7		7%
Koper (mg)	0,11	0,15		12%
Jodium (µg)	16,4	23,4		11%

IJzer (mg)	1,4	2	13%
Selenium (µg)	0,7	1	1%
Zink (mg)	0,49	0,71	5%
Kalium (mg)	91	130	3%
Natrium (mg)	291	415	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	18		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	180	257		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,93	1,3		
Polysacchariden (g)	20,5	29,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,8	24,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,77	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	181	258		
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