Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 445 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 2) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
VitaLU cracker, kant-en-klaar	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	468	1872			6%
kcal (kcal)	111	445			6%
Eiwit (g)	3,1	12,3	11,1		5%
Koolhydraten (g)	16,8	67	60,2		6%
Suiker (g)	0,53	2,1	1,9		1%
Water (g)	0	0			0%
Vet (g)	3,1	12,3	24,9		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	8,4	3,8		7%
Verzadigd (g)	1,3	5,1	10,3		6%
EOV (g)	0,95	3,8			1%
MOV (g)	0,53	2,1			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,48	1,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,17			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,24		5%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	0,2	0,8		1%
B6 (mg)	0,05	0,18		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	31		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	40		1%
Fosfor (mg)	69,3	277		13%
Magnesium (mg)	19,3	77		6%
Koper (mg)	0,1	0,4		11%
Jodium (µg)	11	44		7%

IJzer (mg)	0,75	3	7%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	0,6	2,4	7%
Kalium (mg)	61	244	2%
Natrium (mg)	188	752	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	3	12,1		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,05	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,2	64,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	11,1		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
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)	0,75	3		
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