Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

105 kcal per maaltijd · 419 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 17) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
VitaLU cracker, met toegevoegd calcium	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	441	1764			5%
kcal (kcal)	105	419			5%
Eiwit (g)	3	12	11,5		5%
Koolhydraten (g)	16,9	67,5	64,4		6%
Suiker (g)	4,3	17,3	16,5		9%
Water (g)	0,6	2,4			0%
Vet (g)	2,3	9,2	19,8		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	9	4,3		8%
Verzadigd (g)	0,58	2,3	4,9		3%
EOV (g)	0,68	2,7			1%
MOV (g)	0,85	3,4			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,78	3,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,27			6%
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)	50,8	203		5%
Fosfor (mg)	54	216		10%
Magnesium (mg)	23,5	94		7%
Koper (mg)	0,1	0,4		11%
Jodium (µg)	8	32		5%

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)	62,5	250	4%

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		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,6	50,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	8,3		
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)	0,75	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