Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

145 kcal per maaltijd · 181 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 7) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkoren pannenkoek met vloeibare margarine, zelfgemaakt	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	607	759			7%
kcal (kcal)	145	181			7%
Eiwit (g)	5,3	6,6	14,6		9%
Koolhydraten (g)	17,9	22,4	49,5		7%
Suiker (g)	2,4	3	6,6		5%
Water (g)	48,3	60,4			3%
Vet (g)	5,3	6,6	32,8		6%
Cholesterol (mg)	21,6	27			7%
Vezels (g)	2,5	3,1	3,4		8%
Verzadigd (g)	1	1,3	6,5		5%
EOV (g)	2,2	2,8			3%
MOV (g)	1,5	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,24	0,3			18%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			14%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,11		8%
B2 (mg)	0,11	0,14		7%
B3 (mg)	1,4	1,8		8%
B6 (mg)	0,05	0,07		4%
B12 (µg)	0,29	0,36		10%
C (mg)	0,8	1		1%
D (µg)	0,4	0,5		4%
E (mg)	0,48	0,6		4%
K (µg)	0,56	0,7		1%
A (µg)	49,6	62		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,1	13,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	68,8	86		7%
Fosfor (mg)	138	173		25%
Magnesium (mg)	32	40		9%
Koper (mg)	0,08	0,1		9%
Jodium (µg)	9,1	11,4		6%

IJzer (mg)	0,88	1,1	8%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,79	0,99	9%
Kalium (mg)	169	211	5%
Natrium (mg)	129	161	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	50,4	63		3%
Zeaxanthine (µg)	9,6	12		5%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	49,6	62		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,32	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	3,5		5%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	3		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,5	19,4		
K2 (µg)	0,24	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,9	6,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,4	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
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)	0,88	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	50,4	63		
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