Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

246 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 29) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtengebak, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1033	826			12%
kcal (kcal)	246	197			12%
Eiwit (g)	3,3	2,6	5,3		6%
Koolhydraten (g)	31,4	25,1	51,0		12%
Suiker (g)	17,6	14,1	28,6		35%
Water (g)	76,5	61,2			5%
Vet (g)	11,5	9,2	42,0		13%
Cholesterol (mg)	33,8	27			11%
Vezels (g)	2	1,6	1,6		7%
Verzadigd (g)	4,8	3,8	17,4		21%
EOV (g)	4,4	3,5			5%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,14	0,11		5%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	3,5	2,8		27%
K (µg)	2,6	2,1		4%
A (µg)	121	97		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,4	6,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	46,3	37		8%
Magnesium (mg)	8,8	7		3%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	9,4	7,5		6%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,31	0,25	3%
Kalium (mg)	119	95	3%
Natrium (mg)	149	119	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	73,8	59		4%
Zeaxanthine (µg)	18,8	15		9%
Lycopeen (µg)	5	4		0%
RAE (µg)	123	98		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6,3	5		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,6	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,1	1,7		4%
Eiwit dierlijk (g)	1	0,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,8	11		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,3		
Som van vetzuren (g)	10,8	8,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	3	2,4		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	124	99		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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