Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

600 kcal per maaltijd · 480 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 24) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wafel, galette, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2518	2014			30%
kcal (kcal)	600	480			30%
Eiwit (g)	8,6	6,9	5,8		15%
Koolhydraten (g)	81,5	65,2	54,3		31%
Suiker (g)	36,4	29,1	24,3		73%
Water (g)	5,9	4,7			0%
Vet (g)	26,1	20,9	39,2		29%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	2,5	2	0,8		8%
Verzadigd (g)	11,3	9	16,9		51%
EOV (g)	9,8	7,8			11%
MOV (g)	3,8	3			15%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	3	2,4			34%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,22			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1,4	1,1		8%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,15	0,12		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,4	1,9		24%
E (mg)	7,1	5,7		55%
K (µg)	4,8	3,8		7%
A (µg)	246	197		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	10,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	67,5	54		12%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	18,8	15		13%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,43	0,34	5%
Kalium (mg)	87,5	70	3%
Natrium (mg)	413	330	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	120	96		6%
Zeaxanthine (µg)	17,5	14		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	246	197		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,8	3,8		
Eiwit plantaardig (g)	7,1	5,7		13%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	1,2		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	45	36		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,8	19,8		
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)	6,4	5,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6,8	5,4		
Delta-tocoferol (mg)	2,4	1,9		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	246	197		

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