Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

616 kcal per maaltijd · 493 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 30) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wafel, zacht, met suiker of flash	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2575	2060			31%
kcal (kcal)	616	493			31%
Eiwit (g)	9,5	7,6	6,2		17%
Koolhydraten (g)	67,3	53,8	43,7		26%
Suiker (g)	45,5	36,4	29,5		91%
Water (g)	13	10,4			1%
Vet (g)	34,1	27,3	49,8		38%
Cholesterol (mg)	150	120			50%
Vezels (g)	1,1	0,9	0,4		4%
Verzadigd (g)	13,8	11	20,1		62%
EOV (g)	9,1	7,3			10%
MOV (g)	4,8	3,8			19%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	4,3	3,4			48%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,3			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	1,5	1,2		9%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	5,1	4,1		39%
K (µg)	10,8	8,6		15%
A (µg)	203	162		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,6	12,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35	28		4%
Fosfor (mg)	248	198		45%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	8,5	6,8		6%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,53	0,42	6%
Kalium (mg)	108	86	3%
Natrium (mg)	371	297	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	91,3	73		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	52,5	42		3%
Zeaxanthine (µg)	30	24		15%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	210	168		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,6	6,1		
Eiwit plantaardig (g)	5,9	4,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	2,9		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	21,6	17,3		
K2 (µg)	3	2,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	32	25,6		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,9	3,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	1		
Delta-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,69	0,55		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,39	0,31		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,28	0,22		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,53	0,42		
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)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	218	174		

Verz vetz rest (g)	0,21	0,17

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