Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

51 kcal per maaltijd · 510 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 27) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wafelstengels	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	213	2133			3%
kcal (kcal)	51	510			3%
Eiwit (g)	0,42	4,2	3,3		1%
Koolhydraten (g)	6,5	64,6	50,7		2%
Suiker (g)	3,5	34,9	27,4		7%
Water (g)	0,32	3,2			0%
Vet (g)	2,6	25,7	45,4		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,15	1,5	0,6		1%
Verzadigd (g)	2,1	21,1	37,3		9%
EOV (g)	0,2	2			0%
MOV (g)	0,08	0,76			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,07	0,75			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,1		1%
B2 (mg)	0,01	0,1		1%
B3 (mg)	0,09	0,9		1%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,01	0,1		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	3,1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,61	6,1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	38		0%
Fosfor (mg)	8	80		1%
Magnesium (mg)	1,6	16		0%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,05	0,53		0%

IJzer (mg)	0,05	0,5	0%
Selenium (µg)	0,16	1,6	0%
Zink (mg)	0,04	0,4	0%
Kalium (mg)	14,1	141	0%
Natrium (mg)	11,1	111	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,73		
Polysacchariden (g)	2,8	28,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	24,0		
Transvetten (g)	< 0,01	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,16	1,6		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	1,2		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,04	0,4		
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