Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 160 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 10) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelpannenkoek, dun, fabrieksmatig	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	538	672			6%
kcal (kcal)	128	160			6%
Eiwit (g)	3,9	4,9	12,3		7%
Koolhydraten (g)	17,4	21,8	54,4		7%
Suiker (g)	3,2	4	10,1		6%
Water (g)	52,5	65,6			3%
Vet (g)	4,4	5,5	30,9		5%
Cholesterol (mg)	29,1	36,4			10%
Vezels (g)	1,4	1,7	2,2		5%
Verzadigd (g)	1,1	1,3	7,4		5%
EOV (g)	1,8	2,3			2%
MOV (g)	1	1,3			4%
Omega 3 (g)	0,26	0,33			19%
Omega 6 (g)	0,74	0,93			8%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,32			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	0,98	1,2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,17	0,21		6%
C (mg)	1,4	1,8		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	0,99		6%
K (µg)	10,1	12,7		14%
A (µg)	21	26,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,9	13,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,7	44,6		4%
Fosfor (mg)	50,3	62,9		9%
Magnesium (mg)	11,6	14,5		3%
Koper (mg)	0,05	0,07		6%
Jodium (µg)	5,7	7,1		4%

IJzer (mg)	0,45	0,57	4%
Selenium (µg)	4,4	5,5	6%
Zink (mg)	0,37	0,47	4%
Kalium (mg)	180	225	5%
Natrium (mg)	341	426	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2143	2679		54%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	236	296		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,79		
Polysacchariden (g)	14	17,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,12		
Som van vetzuren (g)	4	5		
Transvetten (g)	0,12	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,8	0,99		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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