Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 163 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 11) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelpannenkoek, met halfvolle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	546	682			6%
kcal (kcal)	130	163			7%
Eiwit (g)	4,5	5,7	13,9		8%
Koolhydraten (g)	14,2	17,7	43,5		5%
Suiker (g)	3,4	4,3	10,5		7%
Water (g)	62,8	78,5			4%
Vet (g)	5,9	7,4	40,6		7%
Cholesterol (mg)	43,1	53,9			14%
Vezels (g)	1	1,3	1,6		3%
Verzadigd (g)	1,5	1,9	10,5		7%
EOV (g)	2,5	3,1			3%
MOV (g)	1,4	1,7			6%
Omega 3 (g)	0,32	0,4			24%
Omega 6 (g)	1	1,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,39			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,14	0,18		9%
B3 (mg)	1,2	1,6		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,41	0,51		15%
C (mg)	1,3	1,6		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	1,3		8%
K (µg)	8,3	10,4		12%
A (µg)	48,6	60,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	15,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	69,1	86,4		7%
Fosfor (mg)	88,6	111		16%
Magnesium (mg)	13,5	16,9		4%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	18	22,5		12%

IJzer (mg)	0,44	0,56	4%
Selenium (µg)	6,3	7,8	9%
Zink (mg)	0,53	0,67	6%
Kalium (mg)	182	228	5%
Natrium (mg)	131	164	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1386	1732		35%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	186	233		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	0,91		
Polysacchariden (g)	10,7	13,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,19		
Som van vetzuren (g)	5,4	6,8		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
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)	1	1,3		
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