Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

599 kcal per maaltijd · 479 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 19) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zandkoekje, basisrecept	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2501	2001			30%
kcal (kcal)	599	479			30%
Eiwit (g)	5,8	4,6	3,8		10%
Koolhydraten (g)	66,9	53,5	44,7		26%
Suiker (g)	27,9	22,3	18,6		56%
Water (g)	16,1	12,9			1%
Vet (g)	33,8	27	50,7		38%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,9	0,8		8%
Verzadigd (g)	14,4	11,5	21,6		65%
EOV (g)	12,9	10,3			14%
MOV (g)	4,6	3,7			19%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	4,3	3,4			48%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,32			36%
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	0		0%
B3 (mg)	0,13	0,1		1%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	3,1	2,5		31%
E (mg)	2	1,6		15%
K (µg)	6,8	5,4		10%
A (µg)	325	260		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	6,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	51,3	41		9%
Magnesium (mg)	11,3	9		3%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	12,8	10,2		9%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,3	0,24	3%
Kalium (mg)	82,5	66	2%
Natrium (mg)	418	334	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)	105	84		5%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	325	260		41%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,8	5,4		
Eiwit plantaardig (g)	5,6	4,5		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	39,1	31,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	32,1	25,7		
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)	1,6	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	2,5	2		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
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)	0,08	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,04		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	325	260		

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