Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 296 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 6) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete broodjes, van zacht deeg, zoals theeboller	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	625	1250			7%
kcal (kcal)	148	296			7%
Eiwit (g)	4,5	9,1	12,3		8%
Koolhydraten (g)	24,4	48,7	65,9		9%
Suiker (g)	2,1	4,2	5,7		4%
Water (g)	15,7	31,3			1%
Vet (g)	3,3	6,6	20,0		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,5	3	2,0		5%
Verzadigd (g)	1,7	3,4	10,4		8%
EOV (g)	1	2,1			1%
MOV (g)	0,38	0,76			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,18		8%
B2 (mg)	0,04	0,08		2%
B3 (mg)	0,78	1,6		5%
B6 (mg)	0,04	0,07		2%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,9		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,6	43,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,3	50,6		3%
Fosfor (mg)	52,5	105		10%
Magnesium (mg)	12,2	24,5		3%
Koper (mg)	0,06	0,13		7%
Jodium (µg)	9,6	19,1		6%

IJzer (mg)	0,55	1,1	5%
Selenium (µg)	2,9	5,7	4%
Zink (mg)	0,41	0,82	5%
Kalium (mg)	70,6	141	2%
Natrium (mg)	161	322	11%

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)	0,78	1,6		
Polysacchariden (g)	22,3	44,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	5,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	0,9		
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)	0	0		
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