

Voedingswaardeberekening - toelichting stappenplan

1. Inventariseer welke grondstoffen u gebruikt voor het product en wat de voedingswaarde per 100 gram is van deze grondstoffen. Voer deze gegevens in.
2. Geef in de receptuur vervolgens aan in welke hoeveelheden (gram) u de verschillende grondstoffen gebruikt.
3. Bereken wat de relatieve bijdrage is van de grondstoffen aan de voedingswaarde van het bereide deeg.

*Toelichting: 100 gram tarwebloem bevat 1423 kJ. Volgens de receptuur wordt niet 100 gram tarwebloem maar 1000 gram tarwebloem gebruikt. De werkelijke voedingswaarde van de tarwebloem is dan $(1423/100) * 1000 = 14230$ kJ. Alle waarden voor 100 gram tarwebloem worden in dit specifieke voorbeeld dus met een factor 10 vermenigvuldigd.*

Tel vervolgens de waarden van de grondstoffen voor elke voedingsstof bij elkaar op

Toelichting: in de voorbeeld voedingswaardeberekening is dit vermeld als de voedingswaarde van 3560 gram beschuitdeeg.

4. Bereken de voedingswaarde per 100 gram gebakken product. Houdt hierbij rekening met het eventuele inbakverlies (verlies van water uit het product als gevolg van het bakproces).

Toelichting: Hoeveel u overhoudt (in procenten) na het inbakverlies berekent u door het gewicht van het gebakken product (B) te delen door het gewicht van het ongebakken product (O) en dit te vermenigvuldigen met 100. Om hier vervolgens het percentage inbakverlies uit te berekenen trekt u dit getal af van 100 procent. Zie hier de verkorte formule: $\text{inbakverlies in \%} = 100 - ((B/O) \times 100)$.

Als er water uit het product verdwijnt, verandert de absolute voedingswaarde niet. Alleen doordat het gewicht afneemt, neemt de voedingswaarde per 100 gram wel toe.