Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

369 kcal per maaltijd · 369 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 4) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bakmix voor brood bruin/meergranen glutenvrij	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1560	1560			19%
kcal (kcal)	369	369			18%
Eiwit (g)	6	6	6,5		11%
Koolhydraten (g)	76,4	76,4	82,8		29%
Suiker (g)	3,9	3,9	4,2		8%
Water (g)	10,8	10,8			1%
Vet (g)	3,4	3,4	8,3		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,1	4,1	2,2		14%
Verzadigd (g)	0,4	0,4	1,0		2%
EOV (g)	0,9	0,9			1%
MOV (g)	1,4	1,4			6%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,3	1,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,11			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	1,8	1,8		11%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	1,5	1,5		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,7	21,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	97	97		10%
Fosfor (mg)	200	200		36%
Magnesium (mg)	46	46		13%
Koper (mg)	0,18	0,18		20%
Jodium (µg)	21	21		14%

IJzer (mg)	1,6	1,6	15%
Selenium (µg)	4	4	6%
Zink (mg)	1,1	1,1	12%
Kalium (mg)	170	170	5%
Natrium (mg)	440	440	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,5	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	6	6		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1	1		
Polysacchariden (g)	72,5	72,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	2,8		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	1		
Beta-tocoferol (mg)	1,4	1,4		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	1,9		
Delta-tocoferol (mg)	8,5	8,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,6		
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