Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

354 kcal per maaltijd · 354 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 2) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bakmix voor brood wit glutenvrij	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1499	1499			18%
kcal (kcal)	354	354			18%
Eiwit (g)	5,4	5,4	6,1		10%
Koolhydraten (g)	77,5	77,5	87,6		30%
Suiker (g)	2	2	2,3		4%
Water (g)	11,3	11,3			1%
Vet (g)	1,6	1,6	4,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	3,9	2,2		13%
Verzadigd (g)	0,2	0,2	0,5		1%
EOV (g)	0,3	0,3			0%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,06			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	1,8	1,8		11%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,4		3%
K (µg)	0,4	0,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	11,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49	49		5%
Fosfor (mg)	88	88		16%
Magnesium (mg)	27	27		8%
Koper (mg)	0,17	0,17		19%
Jodium (µg)	28	28		19%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	3	3	4%
Zink (mg)	0,89	0,89	10%
Kalium (mg)	170	170	5%
Natrium (mg)	250	250	17%

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)	0,4	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	5,4		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,9	0,9		
Polysacchariden (g)	75,5	75,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	1,3		
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)	0,2	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	1		
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