Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 341 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 0) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bakmix, witte tarwe, volkoren meel, bakklaar	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	720	1439			9%
kcal (kcal)	171	341			9%
Eiwit (g)	5,9	11,9	13,9		11%
Koolhydraten (g)	29,7	59,3	69,6		11%
Suiker (g)	0,15	0,3	0,4		0%
Water (g)	6	12,1			0%
Vet (g)	2,1	4,2	11,1		2%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	4,6	9,2	5,4		15%
Verzadigd (g)	0,68	1,4	3,6		3%
EOV (g)	0,52	1			1%
MOV (g)	0,69	1,4			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,11			4%
Omega 6 (g)	0,64	1,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5,5	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,3	86,6		4%
Fosfor (mg)	132	263		24%
Magnesium (mg)	38,7	77,4		11%
Koper (mg)	0,13	0,27		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	2,7	12%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,87	1,7	10%
Kalium (mg)	169	337	5%
Natrium (mg)	377	753	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,5	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6	11,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	2		
Polysacchariden (g)	29,5	59		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	3,8		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
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)	6,4	12,8		
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