Recept

Recept · 1 maaltijd · 12 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,3 kcal per maaltijd · 394 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 12) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Beschuit, volkoren, meergranen	12 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	200	1664			2%
kcal (kcal)	47,3	394			2%
Eiwit (g)	1,7	14	14,2		3%
Koolhydraten (g)	8,3	69	70,1		3%
Suiker (g)	1,4	12	12,2		3%
Water (g)	0,48	4			0%
Vet (g)	0,6	5	11,4		1%
Cholesterol (mg)	1,1	9			0%
Vezels (g)	1	8,5	4,3		3%
Verzadigd (g)	0,12	1	2,3		1%
EOV (g)	0,17	1,4			0%
MOV (g)	0,24	2			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,22	1,8			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,22			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,34		4%
B2 (mg)	0,01	0,1		1%
B3 (mg)	0,56	4,7		3%
B6 (mg)	0,02	0,14		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,6		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,9	24		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,1	26		0%
Fosfor (mg)	27,6	230		5%
Magnesium (mg)	11,9	99		3%
Koper (mg)	0,04	0,3		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,26	2,2	2%
Selenium (µg)	0,6	5	1%
Zink (mg)	0,07	0,57	1%
Kalium (mg)	51	425	1%
Natrium (mg)	28,8	240	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	12,6		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,17	1,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,8	57		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,54	4,5		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,2		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,26	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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