Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 6) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bloedbrood, rogge- en gerstebrood met bloed	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	436	545			5%
kcal (kcal)	104	130			5%
Eiwit (g)	6	7,5	23,2		11%
Koolhydraten (g)	11,2	14	43,0		4%
Suiker (g)	1,5	1,9	5,9		3%
Water (g)	56,5	70,6			4%
Vet (g)	3,4	4,3	29,7		4%
Cholesterol (mg)	20,5	25,6			7%
Vezels (g)	2	2,5	3,9		7%
Verzadigd (g)	0,63	0,79	5,5		3%
EOV (g)	1,5	1,9			2%
MOV (g)	0,98	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,3			18%
Omega 6 (g)	0,73	0,91			8%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,3			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,08		6%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	1,7	2,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,22		6%
C (mg)	0,28	0,35		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,81	1		6%
K (µg)	3,9	4,9		6%
A (µg)	17,2	21,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,4	10,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,5	14,4		1%
Fosfor (mg)	90,5	113		16%
Magnesium (mg)	20,2	25,2		6%
Koper (mg)	0,12	0,15		13%
Jodium (µg)	18	22,5		12%

IJzer (mg)	16,2	20,2	147%
Selenium (µg)	3,5	4,4	5%
Zink (mg)	0,6	0,75	7%
Kalium (mg)	121	151	3%
Natrium (mg)	434	542	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	93,8	117		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,7	29,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,97	1,2		
Polysacchariden (g)	9,6	12,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,1	3,9		
Transvetten (g)	0,01	0,02		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,81	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		

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