Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44 kcal per maaltijd · 440 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 5) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenbeschuit	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	185	1847			2%
kcal (kcal)	44	440			2%
Eiwit (g)	1,6	16	14,5		3%
Koolhydraten (g)	5,6	56	50,9		2%
Suiker (g)	0,6	6	5,5		1%
Water (g)	0,38	3,8			0%
Vet (g)	1,5	15	30,7		2%
Cholesterol (mg)	0,7	7			0%
Vezels (g)	0,85	8,5	3,9		3%
Verzadigd (g)	0,29	2,9	5,9		1%
EOV (g)	0,65	6,5			1%
MOV (g)	0,48	4,8			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,5			4%
Omega 6 (g)	0,43	4,3			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,48			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,63		6%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,46	4,6		3%
B6 (mg)	0,03	0,35		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,7	7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,2	51,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,3	43		0%
Fosfor (mg)	33,7	337		6%
Magnesium (mg)	16,1	161		5%
Koper (mg)	0,07	0,7		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	3	3%
Selenium (µg)	1,6	16	2%
Zink (mg)	0,19	1,9	2%
Kalium (mg)	47,7	477	1%
Natrium (mg)	22	220	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,3	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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	14,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,11	1,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5	50		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	14,2		
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)	0,67	6,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	1,8		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	3		
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