Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

72,5 kcal per maaltijd · 290 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 31) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bol muesli, met volkorenmeel	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	305	1221			4%
kcal (kcal)	72,5	290			4%
Eiwit (g)	2,7	10,7	14,8		5%
Koolhydraten (g)	11	43,9	60,6		4%
Suiker (g)	5,7	22,7	31,3		11%
Water (g)	7,7	30,9			1%
Vet (g)	1,7	6,6	20,5		2%
Cholesterol (mg)	0,25	1			0%
Vezels (g)	1,5	5,8	4,0		5%
Verzadigd (g)	0,33	1,3	4,0		1%
EOV (g)	0,75	3			1%
MOV (g)	0,48	1,9			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,45	1,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,12			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,1		2%
B2 (mg)	0,06	0,23		4%
B3 (mg)	0,53	2,1		3%
B6 (mg)	0,03	0,12		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,43	1,7		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	49,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,8	63		2%
Fosfor (mg)	42,3	169		8%
Magnesium (mg)	14,5	58		4%
Koper (mg)	0,09	0,35		10%
Jodium (µg)	12,2	48,8		8%

IJzer (mg)	0,58	2,3	5%
Selenium (µg)	1,3	5	2%
Zink (mg)	0,30	1,2	3%
Kalium (mg)	101	403	3%
Natrium (mg)	84,3	337	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,25	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	10,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,43	1,7		
Polysacchariden (g)	5,3	21,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	6,3		
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)	0,35	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
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	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,58	2,3		
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