Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 427 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 5) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolletje Knäckebröd, oerknäck, volkoren	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	449	1797			5%
kcal (kcal)	107	427			5%
Eiwit (g)	3,8	15	14,1		7%
Koolhydraten (g)	15,1	60,3	56,5		6%
Suiker (g)	1,3	5,1	4,8		3%
Water (g)	0,6	2,4			0%
Vet (g)	3,1	12,3	25,9		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	7,5	3,5		6%
Verzadigd (g)	0,58	2,3	4,8		3%
EOV (g)	0,8	3,2			1%
MOV (g)	1,3	5,2			5%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	1,2	4,9			14%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,29			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,2		5%
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	0,6	2,4		4%
B6 (mg)	0,03	0,12		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	31		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	100		3%
Fosfor (mg)	56,3	225		10%
Magnesium (mg)	17,5	70		5%
Koper (mg)	0,08	0,3		8%
Jodium (µg)	0,48	1,9		0%

IJzer (mg)	0,58	2,3	5%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	0,45	1,8	5%
Kalium (mg)	62,5	250	2%
Natrium (mg)	102	408	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	21	84		1%
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)	3,8	15		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,8	55,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	11,8		
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)	0,15	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,6		
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)	0,07	0,27		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,58	2,3		
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