Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

122 kcal per maaltijd · 349 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 5) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brinta, onbereid	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	517	1476			6%
kcal (kcal)	122	349			6%
Eiwit (g)	4,9	14	16,0		9%
Koolhydraten (g)	22,4	64	73,4		9%
Suiker (g)	1,6	4,6	5,3		3%
Water (g)	3,5	10,1			0%
Vet (g)	0,67	1,9	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	10	5,7		12%
Verzadigd (g)	0,1	0,3	0,8		0%
EOV (g)	0,07	0,2			0%
MOV (g)	0,28	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,28	0,8			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,43		14%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	2,8	8,1		17%
B6 (mg)	0,08	0,22		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,32	0,9		2%
K (µg)	0,14	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,1	63		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	40		1%
Fosfor (mg)	104	297		19%
Magnesium (mg)	33,6	96		10%
Koper (mg)	0,09	0,27		11%
Jodium (µg)	0,67	1,9		0%

IJzer (mg)	1,4	3,9	12%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,95	2,7	11%
Kalium (mg)	140	400	4%
Natrium (mg)	72,8	208	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	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)	0,14	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	4,9	14		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,8	59,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,46	1,3		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,21	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,67	1,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	3,9		
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