Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,7 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 3) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brood (bruin), tarwe	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	353	1009			4%
kcal (kcal)	83,7	239			4%
Eiwit (g)	3,5	9,9	16,6		6%
Koolhydraten (g)	15,2	43,3	72,5		6%
Suiker (g)	0,67	1,9	3,2		1%
Water (g)	13,4	38,2			1%
Vet (g)	0,63	1,8	6,8		1%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	1,7	4,9	4,1		6%
Verzadigd (g)	0,14	0,4	1,5		1%
EOV (g)	0,18	0,5			0%
MOV (g)	0,25	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,07			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,09		3%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,49	1,4		3%
B6 (mg)	0,03	0,08		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	27		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	30		1%
Fosfor (mg)	50,8	145		9%
Magnesium (mg)	15,4	44		4%
Koper (mg)	0,06	0,16		6%
Jodium (µg)	21,4	61,2		14%

IJzer (mg)	0,49	1,4	4%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,35	1	4%
Kalium (mg)	72,5	207	2%
Natrium (mg)	142	406	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	24,9	71		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)	3,5	9,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,56	1,6		
Polysacchariden (g)	14,5	41,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,53	1,5		
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)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,49	1,4		
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