Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 287 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 2) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brood (bruin), tarwe met zonnebloempitten	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	422	1207			5%
kcal (kcal)	100	287			5%
Eiwit (g)	3,8	10,9	15,2		7%
Koolhydraten (g)	13,9	39,7	55,3		5%
Suiker (g)	0,60	1,7	2,4		1%
Water (g)	12	34,3			1%
Vet (g)	2,9	8,3	26,0		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	1,8	5,2	3,6		6%
Verzadigd (g)	0,35	1	3,1		2%
EOV (g)	0,81	2,3			1%
MOV (g)	1,5	4,4			6%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	1,5	4,3			17%
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)	0,10	0,28		9%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	0,60	1,7		3%
B6 (mg)	0,08	0,22		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	4,6		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	41,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,3	35		1%
Fosfor (mg)	71,4	204		13%
Magnesium (mg)	28,7	82		8%
Koper (mg)	0,14	0,41		16%
Jodium (µg)	19,1	54,5		13%

IJzer (mg)	0,67	1,9	6%
Selenium (µg)	3,2	9	5%
Zink (mg)	0,53	1,5	6%
Kalium (mg)	91,4	261	3%
Natrium (mg)	128	365	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,7	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	22,1	63		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	10,9		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,49	1,4		
Polysacchariden (g)	13,3	38		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	7,8		
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)	1,6	4,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,67	1,9		
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