Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,6 kcal per maaltijd · 273 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 35) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brood (krenten)	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	404	1154			5%
kcal (kcal)	95,6	273			5%
Eiwit (g)	2,7	7,8	11,4		5%
Koolhydraten (g)	18,7	53,3	78,1		7%
Suiker (g)	8,3	23,8	34,9		17%
Water (g)	11	31,3			1%
Vet (g)	0,84	2,4	7,9		1%
Cholesterol (mg)	1,8	5			1%
Vezels (g)	1,2	3,3	2,4		4%
Verzadigd (g)	0,28	0,8	2,6		1%
EOV (g)	0,25	0,7			0%
MOV (g)	0,21	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,18	0,5			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,04	0,11		2%
B3 (mg)	0,46	1,3		3%
B6 (mg)	0,04	0,12		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,7		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,2	29,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,6	56		2%
Fosfor (mg)	34,3	98		6%
Magnesium (mg)	9,5	27		3%
Koper (mg)	0,1	0,3		12%
Jodium (µg)	18	51,3		12%

IJzer (mg)	0,53	1,5	5%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,22	0,63	2%
Kalium (mg)	135	387	4%
Natrium (mg)	124	354	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	6,9		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	0,9		1%
Stikstof (g)	0,42	1,2		
Polysacchariden (g)	10,3	29,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,77	2,2		
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)	0,21	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,4		
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	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,53	1,5		
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