Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

91,4 kcal per maaltijd · 261 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 4) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brood (mais)	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	386	1103			5%
kcal (kcal)	91,4	261			5%
Eiwit (g)	3,8	10,8	16,6		7%
Koolhydraten (g)	15,7	44,9	68,8		6%
Suiker (g)	0,91	2,6	4,0		2%
Water (g)	12,1	34,7			1%
Vet (g)	1,1	3,2	11,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	4,5	3,4		5%
Verzadigd (g)	0,18	0,5	1,7		1%
EOV (g)	0,35	1			0%
MOV (g)	0,46	1,3			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,42	1,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,09			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,1		3%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,42	1,2		2%
B6 (mg)	0,02	0,07		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)	11,1	31,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	33		1%
Fosfor (mg)	39,9	114		7%
Magnesium (mg)	11,9	34		3%
Koper (mg)	0,06	0,18		7%
Jodium (µg)	24,5	70		16%

IJzer (mg)	0,42	1,2	4%
Selenium (µg)	1,8	5	3%
Zink (mg)	0,31	0,89	3%
Kalium (mg)	51,1	146	1%
Natrium (mg)	152	433	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	3,8	10,8		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,60	1,7		
Polysacchariden (g)	14,8	42,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,98	2,8		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,42	1,2		
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