Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82,3 kcal per maaltijd · 235 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 4) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brood (zuurdesem), volkoren	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	347	991			4%
kcal (kcal)	82,3	235			4%
Eiwit (g)	3,3	9,3	15,8		6%
Koolhydraten (g)	14,2	40,5	68,9		5%
Suiker (g)	0,74	2,1	3,6		1%
Water (g)	13,9	39,7			1%
Vet (g)	0,91	2,6	10,0		1%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,1	6	5,1		7%
Verzadigd (g)	0,14	0,4	1,5		1%
EOV (g)	0,21	0,6			0%
MOV (g)	0,42	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,39	1,1			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,13			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,13		4%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	0,46	1,3		3%
B6 (mg)	0,03	0,09		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	26,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,2	32		1%
Fosfor (mg)	59,9	171		11%
Magnesium (mg)	21,7	62		6%
Koper (mg)	0,09	0,27		11%
Jodium (µg)	19,2	54,8		13%

IJzer (mg)	0,88	2,5	8%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,51	1,5	6%
Kalium (mg)	77	220	2%
Natrium (mg)	132	378	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)	–	–		–
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)	3,3	9,3		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,53	1,5		
Polysacchariden (g)	13,4	38,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,81	2,3		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
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	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,88	2,5		
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