Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 65 en% · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodvruchtzaden, gekookt	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	176	703			2%
kcal (kcal)	42	168			2%
Eiwit (g)	1,3	5,3	12,6		2%
Koolhydraten (g)	6,8	27,2	64,8		3%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	14,8	59,3			1%
Vet (g)	0,58	2,3	12,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	4,8	5,7		4%
Verzadigd (g)	0,16	0,62	3,3		1%
EOV (g)	0,07	0,29			0%
MOV (g)	0,31	1,2			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,28			5%
Omega 6 (g)	0,24	0,94			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,28			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,29		7%
B2 (mg)	0,04	0,17		3%
B3 (mg)	1,7	6,8		10%
B6 (mg)	0,07	0,3		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,5	6,1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	49		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,3	61		2%
Fosfor (mg)	31	124		6%
Magnesium (mg)	12,5	50		4%
Koper (mg)	0,27	1,1		30%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,15	0,6	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,21	0,83	2%
Kalium (mg)	219	875	6%
Natrium (mg)	5,8	23	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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