Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 258 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 5) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruin tarwebolletje, gekookt of gebakken, 100% tarwe	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	544	1087			6%
kcal (kcal)	129	258			6%
Eiwit (g)	5,5	11	17,1		10%
Koolhydraten (g)	21,2	42,3	65,6		8%
Suiker (g)	1,6	3,2	5,0		3%
Water (g)	17,8	35,6			1%
Vet (g)	1,9	3,8	13,3		2%
Cholesterol (mg)	0,5	1			0%
Vezels (g)	2,7	5,3	4,1		9%
Verzadigd (g)	0,35	0,7	2,4		2%
EOV (g)	0,7	1,4			1%
MOV (g)	0,55	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,45	0,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,17			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,11		5%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	1,1	2,1		6%
B6 (mg)	0,04	0,08		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,7	59,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	40		2%
Fosfor (mg)	80	160		15%
Magnesium (mg)	22,5	45		6%
Koper (mg)	0,08	0,16		9%
Jodium (µg)	30,4	60,7		20%

IJzer (mg)	0,7	1,4	6%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,56	1,1	6%
Kalium (mg)	125	250	4%
Natrium (mg)	188	375	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	35,5	71		2%
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)	5,5	11		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,9	1,8		
Polysacchariden (g)	19,6	39,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	3,2		
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)	0,05	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,7	1,4		
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