Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63,5 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 3) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruinbrood met zonnebloempitten, tarwe of volkoren	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	267	1067			3%
kcal (kcal)	63,5	254			3%
Eiwit (g)	3,5	13,9	21,9		6%
Koolhydraten (g)	8,3	33,3	52,4		3%
Suiker (g)	0,48	1,9	3,0		1%
Water (g)	9,3	37,3			1%
Vet (g)	1,4	5,5	19,5		2%
Cholesterol (mg)	0,25	1			0%
Vezels (g)	2,0	7,8	6,1		7%
Verzadigd (g)	0,25	1	3,5		1%
EOV (g)	0,4	1,6			0%
MOV (g)	0,63	2,5			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,55	2,2			6%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,25			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,11		3%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	0,43	1,7		3%
B6 (mg)	0,02	0,09		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	52,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	36		1%
Fosfor (mg)	55,5	222		10%
Magnesium (mg)	20,8	83		6%
Koper (mg)	0,07	0,28		8%
Jodium (µg)	12,7	50,6		8%

IJzer (mg)	0,58	2,3	5%
Selenium (µg)	1,8	7	3%
Zink (mg)	0,38	1,5	4%
Kalium (mg)	58	232	2%
Natrium (mg)	87,3	349	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16	64		1%
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)	3,5	13,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,55	2,2		
Polysacchariden (g)	7,9	31,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	5,1		
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)	0,03	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	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	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,58	2,3		
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