Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,2 kcal per maaltijd · 272 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 4) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruinbrood met zonnebloempitten, tarwe of volkoren, bevat zonnebloempitten	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	1142			5%
kcal (kcal)	95,2	272			5%
Eiwit (g)	4,4	12,5	18,4		8%
Koolhydraten (g)	12,6	36	52,9		5%
Suiker (g)	0,84	2,4	3,5		2%
Water (g)	11,9	34			1%
Vet (g)	2,3	6,7	22,2		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	3	8,7	6,4		10%
Verzadigd (g)	0,35	1	3,3		2%
EOV (g)	0,60	1,7			1%
MOV (g)	1,2	3,5			5%
Omega 3 (g)	0,18	0,5			13%
Omega 6 (g)	1,1	3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,5			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,14		4%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,60	1,7		3%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	4,6		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,1	43		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	46		2%
Fosfor (mg)	62	177		11%
Magnesium (mg)	22,1	63		6%
Koper (mg)	0,1	0,3		12%
Jodium (µg)	18	51,5		12%

IJzer (mg)	0,60	1,7	5%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,47	1,3	5%
Kalium (mg)	73,9	211	2%
Natrium (mg)	124	355	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,7	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	22,4	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)	4,4	12,5		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,7	2		
Polysacchariden (g)	11,7	33,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	6,3		
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)	1,6	4,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
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)	0	0		
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)	0,60	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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