Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,3 kcal per maaltijd · 278 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 2) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruinbrood, tarwe met diverse zaden, bereid	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	409	1169			5%
kcal (kcal)	97,3	278			5%
Eiwit (g)	4	11,4	16,4		7%
Koolhydraten (g)	13,7	39,2	56,4		5%
Suiker (g)	0,60	1,7	2,4		1%
Water (g)	12	34,2			1%
Vet (g)	2,5	7	22,7		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,2	6,4	4,6		7%
Verzadigd (g)	0,39	1,1	3,6		2%
EOV (g)	0,60	1,7			1%
MOV (g)	1,3	3,6			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,7			18%
Omega 6 (g)	1	2,9			11%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,73			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,22		7%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	0,60	1,7		3%
B6 (mg)	0,04	0,13		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,60	1,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	37,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,4	41		1%
Fosfor (mg)	78,8	225		14%
Magnesium (mg)	28,7	82		8%
Koper (mg)	0,08	0,24		9%
Jodium (µg)	18,9	54,1		13%

IJzer (mg)	0,7	2	6%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,6	1,7	7%
Kalium (mg)	93,1	266	3%
Natrium (mg)	126	361	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,35	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	21,7	62		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	11,4		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,56	1,6		
Polysacchariden (g)	13,1	37,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	6,5		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	1,6		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,7	2		
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