Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

69,5 kcal per maaltijd · 278 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 4) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bruine pistolet, gekookt of gebakken, 100% volkoren	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	294	1177			4%
kcal (kcal)	69,5	278			3%
Eiwit (g)	2,8	11	15,8		5%
Koolhydraten (g)	13,2	52,8	76,0		5%
Suiker (g)	0,7	2,8	4,0		1%
Water (g)	6,9	27,5			0%
Vet (g)	0,38	1,5	4,9		0%
Cholesterol (mg)	0,25	1			0%
Vezels (g)	1,2	4,9	3,5		4%
Verzadigd (g)	0,08	0,3	1,0		0%
EOV (g)	0,08	0,3			0%
MOV (g)	0,15	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,15	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		2%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,33	1,3		2%
B6 (mg)	0,02	0,09		2%
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)	6,4	25,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,3	53		1%
Fosfor (mg)	38	152		7%
Magnesium (mg)	10	40		3%
Koper (mg)	0,04	0,15		4%
Jodium (µg)	14,2	56,6		9%

IJzer (mg)	0,35	1,4	3%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,24	0,94	3%
Kalium (mg)	43,3	173	1%
Natrium (mg)	97,5	390	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	17,8	71		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)	2,8	11		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,45	1,8		
Polysacchariden (g)	12,5	50		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,33	1,3		
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)	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)	0,35	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