Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,6 kcal per maaltijd · 219 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chapati, ongerezen tarwebrood, zelfgemaakt	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	930			4%
kcal (kcal)	87,6	219			4%
Eiwit (g)	2,8	7	12,8		5%
Koolhydraten (g)	17,9	44,7	81,6		7%
Suiker (g)	0,29	0,72	1,3		1%
Water (g)	15,5	38,8			1%
Vet (g)	0,38	0,94	3,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,85	2,1	1,9		3%
Verzadigd (g)	0,05	0,12	0,5		0%
EOV (g)	0,04	0,10			0%
MOV (g)	0,16	0,41			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,15	0,39			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,63	1,6		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,23		1%
K (µg)	0,24	0,6		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	7,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,1	15,2		1%
Fosfor (mg)	28,4	71,1		5%
Magnesium (mg)	7,2	18		2%
Koper (mg)	0,04	0,11		5%
Jodium (µg)	17,9	44,7		12%

IJzer (mg)	0,22	0,56	2%
Selenium (µg)	2,4	6,1	3%
Zink (mg)	0,19	0,48	2%
Kalium (mg)	37,7	94,1	1%
Natrium (mg)	240	600	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,94	2,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,08	0,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	1,1		
Polysacchariden (g)	17,6	43,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,25	0,63		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,23		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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