Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

42,1 kcal per maaltijd · 421 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 3) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cracker, knackebrod sesam	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	177	1773			2%
kcal (kcal)	42,1	421			2%
Eiwit (g)	1,3	12,8	12,2		2%
Koolhydraten (g)	6,8	67,8	64,4		3%
Suiker (g)	0,35	3,5	3,3		1%
Water (g)	0,52	5,2			0%
Vet (g)	0,98	9,8	21,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,51	5,1	2,4		2%
Verzadigd (g)	0,17	1,7	3,6		1%
EOV (g)	0,23	2,3			0%
MOV (g)	0,38	3,8			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,36	3,6			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,21			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,2		2%
B2 (mg)	0,01	0,1		1%
B3 (mg)	0,24	2,4		1%
B6 (mg)	0,01	0,12		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,9		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	31		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	100		1%
Fosfor (mg)	22,5	225		4%
Magnesium (mg)	7	70		2%
Koper (mg)	0,03	0,3		3%
Jodium (µg)	0,19	1,9		0%

IJzer (mg)	0,23	2,3	2%
Selenium (µg)	0,2	2	0%
Zink (mg)	0,18	1,8	2%
Kalium (mg)	25	250	1%
Natrium (mg)	41,7	417	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	8,4	84		0%
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)	1,3	12,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,4	64,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,86	8,6		
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)	0,06	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,6		
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)	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)	0,02	0,2		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,23	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