Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,3 kcal per maaltijd · 381 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 7) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cracottes naturel, ongezoete, knapperige toast	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	404	1615			5%
kcal (kcal)	95,3	381			5%
Eiwit (g)	3	12	12,6		5%
Koolhydraten (g)	18,8	75	78,7		7%
Suiker (g)	1,6	6,3	6,6		3%
Water (g)	1,5	6,1			0%
Vet (g)	0,7	2,8	6,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1	4,1	2,2		3%
Verzadigd (g)	0,15	0,6	1,4		1%
EOV (g)	0,23	0,9			0%
MOV (g)	0,25	1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,2	0,8			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,16		4%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,15	0,6		1%
B6 (mg)	0,04	0,15		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,33	1,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	30		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	42		1%
Fosfor (mg)	33,3	133		6%
Magnesium (mg)	8	32		2%
Koper (mg)	0,06	0,25		7%
Jodium (µg)	0,48	1,9		0%

IJzer (mg)	1,1	4,4	10%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,13	0,5	1%
Kalium (mg)	56,5	226	2%
Natrium (mg)	178	713	12%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	11,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,8		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17	68		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,6	2,4		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	1,1	4,4		
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