Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,8 kcal per maaltijd · 205 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 5) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Donker glutenvrij brood, geschikt voor mensen met een glutenintolerantie	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	302	863			4%
kcal (kcal)	71,8	205			4%
Eiwit (g)	1,4	4,1	8,0		3%
Koolhydraten (g)	12,3	35	68,3		5%
Suiker (g)	0,98	2,8	5,5		2%
Water (g)	16,9	48,3			1%
Vet (g)	1,3	3,6	15,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	8,3	8,1		10%
Verzadigd (g)	0,1	0,3	1,3		0%
EOV (g)	0,53	1,5			1%
MOV (g)	0,60	1,7			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,53	1,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,14			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,18	0,5		1%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,46	1,3		4%
K (µg)	0,74	2,1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	47,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	31		1%
Fosfor (mg)	20,0	57		4%
Magnesium (mg)	8,8	25		3%
Koper (mg)	0,06	0,16		6%
Jodium (µg)	16	45,8		11%

IJzer (mg)	0,49	1,4	4%
Selenium (µg)	0,35	1	1%
Zink (mg)	0,03	0,08	0%
Kalium (mg)	62	177	2%
Natrium (mg)	111	316	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)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,74	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	4,1		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	11,3	32,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	3,5		
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)	0,46	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0,21	0,6		
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	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,49	1,4		
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