Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,5 kcal per maaltijd · 30 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 21) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eekhoorntjesbrood	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	94,5	126			1%
kcal (kcal)	22,5	30			1%
Eiwit (g)	2,4	3,2	42,0		4%
Koolhydraten (g)	1,8	2,4	31,6		1%
Suiker (g)	1,2	1,6	21,4		2%
Water (g)	68	90,7			5%
Vet (g)	0,17	0,23	6,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	3	20,0		8%
Verzadigd (g)	0,04	0,05	1,5		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,11	0,15			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,11	0,15			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,14		9%
B2 (mg)	0,26	0,35		17%
B3 (mg)	6,3	8,4		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,06		2%
C (mg)	0,19	0,25		0%
D (µg)	2	2,6		20%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,23	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,1	29,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,1	1,4		0%
Fosfor (mg)	35,3	47		6%
Magnesium (mg)	5,2	6,9		1%
Koper (mg)	0,2	0,27		23%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,58	0,77	5%
Selenium (µg)	8,3	11	12%
Zink (mg)	0,68	0,9	8%
Kalium (mg)	203	270	6%
Natrium (mg)	3,8	5	0%

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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,38	0,5		
Polysacchariden (g)	0,57	0,77		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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	0		
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