Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

34,5 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 21) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eekhoorntjesbrood, gekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	146	194			2%
kcal (kcal)	34,5	46			2%
Eiwit (g)	3,6	4,9	42,2		6%
Koolhydraten (g)	2,7	3,7	31,7		1%
Suiker (g)	1,9	2,5	21,5		4%
Water (g)	68	90,7			5%
Vet (g)	0,26	0,35	6,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	4,6	20,1		12%
Verzadigd (g)	0,06	0,08	1,5		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,17	0,23			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,17	0,23			2%
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)	0,12	0,16		11%
B2 (mg)	0,33	0,43		20%
B3 (mg)	7,8	10,4		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,08		2%
C (mg)	0,19	0,25		0%
D (µg)	3	4		30%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,35	0,46		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,8	31,8		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,6	2,2		0%
Fosfor (mg)	54,2	72,3		10%
Magnesium (mg)	8	10,6		2%
Koper (mg)	0,31	0,42		35%
Jodium (µg)	1,2	1,5		1%

IJzer (mg)	0,89	1,2	8%
Selenium (µg)	12,7	16,9	18%
Zink (mg)	1	1,4	12%
Kalium (mg)	312	415	9%
Natrium (mg)	5,8	7,7	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)	0,58	0,78		
Polysacchariden (g)	0,89	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,31		
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