Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,5 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 4) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Focaccia, gebakken in de oven, traditioneel italiaans plat brood	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	280	1119			3%
kcal (kcal)	66,5	266			3%
Eiwit (g)	1,9	7,7	11,6		3%
Koolhydraten (g)	9,6	38,4	57,7		4%
Suiker (g)	0,63	2,5	3,8		1%
Water (g)	10,9	43,6			1%
Vet (g)	2,2	8,7	29,4		2%
Cholesterol (mg)	0,5	2			0%
Vezels (g)	0,43	1,7	1,3		1%
Verzadigd (g)	0,43	1,7	5,8		2%
EOV (g)	0,95	3,8			1%
MOV (g)	0,7	2,8			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,63	2,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,28			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,21		5%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	0,33	1,3		2%
B6 (mg)	0,03	0,13		2%
B12 (µg)	0,02	0,08		1%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	55		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,3	9		0%
Fosfor (mg)	9,8	39		2%
Magnesium (mg)	3	12		1%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	0,35	1,4		0%

IJzer (mg)	0,15	0,6	1%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	0,13	0,5	1%
Kalium (mg)	32	128	1%
Natrium (mg)	127	507	8%

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)	1,9	7,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,0	35,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	8,4		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,6		
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