Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 390 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 29) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Granenbiscuits, Liga Evergreen krenten	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	657	1643			8%
kcal (kcal)	156	390			8%
Eiwit (g)	2,8	6,9	7,1		5%
Koolhydraten (g)	26,8	67	68,7		10%
Suiker (g)	11,2	28	28,7		22%
Water (g)	4,3	10,7			0%
Vet (g)	3,6	9,1	21,0		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	6,3	3,2		8%
Verzadigd (g)	0,24	0,6	1,4		1%
EOV (g)	2,2	5,5			2%
MOV (g)	1	2,6			4%
Omega 3 (g)	0,32	0,8			23%
Omega 6 (g)	0,72	1,8			8%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,78			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,08		3%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,16	0,4		1%
B6 (mg)	0,56	1,4		37%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	1,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,6	11,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	270		11%
Fosfor (mg)	66,8	167		12%
Magnesium (mg)	18	45		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,4	8,4	31%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,72	1,8	8%
Kalium (mg)	200	500	6%
Natrium (mg)	56	140	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,8	2		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	6,9		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,6	39		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,5	8,7		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,4	8,4		
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