Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45 kcal per maaltijd · 300 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 65) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 27 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Johannesbroodpoeder, carobepoeder	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	188	1255			2%
kcal (kcal)	45	300			2%
Eiwit (g)	0,69	4,6	6,2		1%
Koolhydraten (g)	7,4	49,1	65,4		3%
Suiker (g)	7,4	49,1	65,4		15%
Water (g)	0,54	3,6			0%
Vet (g)	0,10	0,65	2,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6	39,8	26,5		20%
Verzadigd (g)	0,01	0,09	0,3		0%
EOV (g)	0,03	0,2			0%
MOV (g)	0,03	0,22			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,21			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,07	0,46		4%
B3 (mg)	0,4	2,7		2%
B6 (mg)	0,05	0,37		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,03	0,2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,63		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,4	29		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,2	348		5%
Fosfor (mg)	11,9	79		2%
Magnesium (mg)	8,1	54		2%
Koper (mg)	0,09	0,57		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,44	2,9	4%
Selenium (µg)	0,80	5,3	1%
Zink (mg)	0,14	0,92	2%
Kalium (mg)	124	827	4%
Natrium (mg)	5,3	35	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,15	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,74		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,5		
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)	0,09	0,63		
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