Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

167 kcal per maaltijd · 334 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 22) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's All-Bran Plus, ontbijtproduct, onbewerkt	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	700	1400			8%
kcal (kcal)	167	334			8%
Eiwit (g)	7	14	16,8		13%
Koolhydraten (g)	24	48	57,5		9%
Suiker (g)	9	18	21,6		18%
Water (g)	3,8	7,5			0%
Vet (g)	1,8	3,5	9,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	13,5	27	16,2		45%
Verzadigd (g)	0,35	0,7	1,9		2%
EOV (g)	0,25	0,5			0%
MOV (g)	0,9	1,8			4%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,85	1,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,15			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,69		31%
B2 (mg)	0,44	0,88		27%
B3 (mg)	7,1	14,2		42%
B6 (mg)	0,44	0,88		29%
B12 (µg)	0,8	1,6		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	3,2	6,3		32%
E (mg)	1,1	2,1		8%
K (µg)	2,6	5,2		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	248	495		83%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	60		3%
Fosfor (mg)	305	610		55%
Magnesium (mg)	137	274		39%
Koper (mg)	0,22	0,44		24%
Jodium (µg)	1,2	2,4		1%

IJzer (mg)	4,4	8,8	40%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2	4	22%
Kalium (mg)	410	820	12%
Natrium (mg)	180	360	12%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,6	5,2		
Eiwit plantaardig (g)	7	14		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15	30		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	2,9		
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)	0,7	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	3,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,4	8,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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