Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

103 kcal per maaltijd · 410 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 5) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, goudbruin, gebakken	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	433	1730			5%
kcal (kcal)	103	410			5%
Eiwit (g)	3,1	12,3	12,0		5%
Koolhydraten (g)	18,1	72,3	70,5		7%
Suiker (g)	1,3	5,2	5,1		3%
Water (g)	1,5	6			0%
Vet (g)	1,7	6,6	14,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	5,8	2,8		5%
Verzadigd (g)	0,28	1,1	2,4		1%
EOV (g)	0,4	1,6			0%
MOV (g)	0,65	2,6			3%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,63	2,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,3		7%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	0,75	3		4%
B6 (mg)	0,08	0,3		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	31		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	100		3%
Fosfor (mg)	82,5	330		15%
Magnesium (mg)	22,5	90		6%
Koper (mg)	0,1	0,4		11%
Jodium (µg)	0,48	1,9		0%

IJzer (mg)	0,75	3	7%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	0,6	2,4	7%
Kalium (mg)	130	520	4%
Natrium (mg)	108	432	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	21	84		1%
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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	12,3		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,8	67,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	5,9		
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)	0,04	0,14		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	3		
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