Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,5 kcal per maaltijd · 334 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 2) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, lichtgewicht, klaar om te eten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	351	1405			4%
kcal (kcal)	83,5	334			4%
Eiwit (g)	2,5	10	12,0		4%
Koolhydraten (g)	14,8	59	70,7		6%
Suiker (g)	0,5	2	2,4		1%
Water (g)	1,5	6			0%
Vet (g)	0,38	1,5	4,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,5	22	13,2		18%
Verzadigd (g)	0,05	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,08	0,3			0%
MOV (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
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)	0,08	0,3		5%
B3 (mg)	0,28	1,1		2%
B6 (mg)	0,08	0,31		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,4		1%
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)	12,5	50		1%
Fosfor (mg)	83,8	335		15%
Magnesium (mg)	27,5	110		8%
Koper (mg)	0,1	0,4		11%
Jodium (µg)	0,48	1,9		0%

IJzer (mg)	0,68	2,7	6%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	0,63	2,5	7%
Kalium (mg)	100	400	3%
Natrium (mg)	100	400	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)	2,5	10		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,3	57		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,28	1,1		
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)	0,68	2,7		
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