Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,5 kcal per maaltijd · 350 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 3) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, vezelrijk, klaar voor gebruik	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	367	1469			4%
kcal (kcal)	87,5	350			4%
Eiwit (g)	3,3	13	14,9		6%
Koolhydraten (g)	12	48	54,9		5%
Suiker (g)	0,63	2,5	2,9		1%
Water (g)	1,5	6			0%
Vet (g)	1,6	6,5	16,7		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6	23,9	13,7		20%
Verzadigd (g)	0,25	1	2,6		1%
EOV (g)	0,35	1,4			0%
MOV (g)	0,58	2,3			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,55	2,2			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,13			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,4		9%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	1,3	5,2		8%
B6 (mg)	0,08	0,31		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,38	1,5		3%
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)	40	160		4%
Fosfor (mg)	138	550		25%
Magnesium (mg)	47,5	190		14%
Koper (mg)	0,1	0,4		11%
Jodium (µg)	0,48	1,9		0%

IJzer (mg)	1,4	5,7	13%
Selenium (µg)	0,5	2	1%
Zink (mg)	1	4	11%
Kalium (mg)	100	400	3%
Natrium (mg)	124	495	8%

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)	3,3	13		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,4	45,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	5,3		
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)	0,03	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	5,7		
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