Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

135 kcal per maaltijd · 538 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 1) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, zaden, fabrieksmatig	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	557	2228			7%
kcal (kcal)	135	538			7%
Eiwit (g)	4,5	18	13,4		8%
Koolhydraten (g)	4,5	18,1	13,5		2%
Suiker (g)	0,44	1,8	1,3		1%
Water (g)	1,6	6,4			0%
Vet (g)	10,2	40,8	68,3		11%
Cholesterol (mg)	0,03	0,12			0%
Vezels (g)	3,2	12,8	4,8		11%
Verzadigd (g)	1,1	4,2	7,0		5%
EOV (g)	3,3	13,1			4%
MOV (g)	5,3	21,2			22%
Omega 3 (g)	1,3	5,3			98%
Omega 6 (g)	4	15,9			45%
Omega 3 ALA (g)	1,3	5,3			120%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	1		23%
B2 (mg)	0,04	0,18		3%
B3 (mg)	2	7,8		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,06	0,22		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	10,3		20%
K (µg)	3,4	13,5		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,8	51,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,9	99,6		2%
Fosfor (mg)	183	732		33%
Magnesium (mg)	86,3	345		25%
Koper (mg)	0,32	1,3		35%
Jodium (µg)	7,6	30,4		5%

IJzer (mg)	1,6	6,5	15%
Selenium (µg)	5,9	23,8	8%
Zink (mg)	1,5	5,9	16%
Kalium (mg)	173	693	5%
Natrium (mg)	111	444	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,1	28,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,59	2,4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,86	3,5		
Polysacchariden (g)	4,1	16,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,04		
Som van vetzuren (g)	9,6	38,6		
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)	2,6	10,3		
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