Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,3 kcal per maaltijd · 369 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 1) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, zaden, glutenvrij, zelfgemaakt	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	1534			5%
kcal (kcal)	92,3	369			5%
Eiwit (g)	3,3	13,3	14,4		6%
Koolhydraten (g)	4	16	17,4		2%
Suiker (g)	0,17	0,67	0,7		0%
Water (g)	9,4	37,8			1%
Vet (g)	6,7	26,8	65,3		8%
Cholesterol (mg)	0,10	0,38			0%
Vezels (g)	1,4	5,4	2,9		5%
Verzadigd (g)	0,67	2,7	6,5		3%
EOV (g)	2,6	10,5			3%
MOV (g)	3,1	12,3			13%
Omega 3 (g)	0,53	2,1			39%
Omega 6 (g)	2,5	10,1			29%
Omega 3 ALA (g)	0,53	2,1			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,53		12%
B2 (mg)	0,03	0,12		2%
B3 (mg)	1,2	4,9		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,04	0,17		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	6		12%
K (µg)	5	19,8		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	27,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,4	134		3%
Fosfor (mg)	104	418		19%
Magnesium (mg)	45,3	181		13%
Koper (mg)	0,19	0,74		21%
Jodium (µg)	6,6	26,4		4%

IJzer (mg)	1	4,1	9%
Selenium (µg)	2,2	8,8	3%
Zink (mg)	0,81	3,2	9%
Kalium (mg)	108	430	3%
Natrium (mg)	99,3	397	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,4	25,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,53	2,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,53	2,1		
Polysacchariden (g)	3,8	15,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	6,3	25,4		
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)	1,5	6		
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