Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 427 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 1) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, zaden, met ei, glutenvrij, zelfgemaakt	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	443	1771			5%
kcal (kcal)	107	427			5%
Eiwit (g)	4,8	19,2	17,9		9%
Koolhydraten (g)	2,8	11,3	10,6		1%
Suiker (g)	0,29	1,2	1,1		1%
Water (g)	6,9	27,8			0%
Vet (g)	8,1	32,4	68,2		9%
Cholesterol (mg)	41,8	167			14%
Vezels (g)	1,7	6,9	3,2		6%
Verzadigd (g)	0,98	3,9	8,3		4%
EOV (g)	2,7	10,9			3%
MOV (g)	3,8	15,2			16%
Omega 3 (g)	0,58	2,3			43%
Omega 6 (g)	3,2	12,9			36%
Omega 3 ALA (g)	0,57	2,3			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,05			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,87		20%
B2 (mg)	0,07	0,28		4%
B3 (mg)	1,6	6,5		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,99		9%
C (mg)	0,01	0,04		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	11,1		21%
K (µg)	1,0	4		1%
A (µg)	30,4	122		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,4	61,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60	240		6%
Fosfor (mg)	140	560		25%
Magnesium (mg)	44,8	179		13%
Koper (mg)	0,24	0,97		27%
Jodium (µg)	13,7	54,8		9%

IJzer (mg)	1,2	5	11%
Selenium (µg)	7,4	29,8	11%
Zink (mg)	1,1	4,3	12%
Kalium (mg)	136	542	4%
Natrium (mg)	138	550	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	13,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,6	111		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,77	3,1		
Polysacchariden (g)	2,5	10,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,03		
Som van vetzuren (g)	7,5	30		
Transvetten (g)	< 0,01	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	11,1		
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