Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

65,8 kcal per maaltijd · 263 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knäckebröd, zaden, zelfgemaakt	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	273	1093			3%
kcal (kcal)	65,8	263			3%
Eiwit (g)	2,2	8,8	13,3		4%
Koolhydraten (g)	3,7	14,6	22,2		1%
Suiker (g)	0,18	0,71	1,1		0%
Water (g)	13	51,9			1%
Vet (g)	4,4	17,5	59,8		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	6,1	4,6		5%
Verzadigd (g)	0,53	2,1	7,3		2%
EOV (g)	1,8	7,2			2%
MOV (g)	1,8	7,1			7%
Omega 3 (g)	0,32	1,3			23%
Omega 6 (g)	1,4	5,8			16%
Omega 3 ALA (g)	0,32	1,3			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,34		8%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	0,71	2,8		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,09		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,71	2,9		5%
K (µg)	1,7	6,6		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	22,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,9	119		3%
Fosfor (mg)	71,8	287		13%
Magnesium (mg)	25,8	103		7%
Koper (mg)	0,12	0,47		13%
Jodium (µg)	6,3	25,2		4%

IJzer (mg)	0,73	2,9	7%
Selenium (µg)	1,9	7,7	3%
Zink (mg)	0,59	2,3	7%
Kalium (mg)	76,4	306	2%
Natrium (mg)	90,4	361	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,5	13,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,29	1,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	1,4		
Polysacchariden (g)	3,5	13,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	4,1	16,4		
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)	0,71	2,9		
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