Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75,8 kcal per maaltijd · 303 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 37) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krentenbrood met spijs, bevat 12% spijs	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	320	1278			4%
kcal (kcal)	75,8	303			4%
Eiwit (g)	2	8,2	10,8		4%
Koolhydraten (g)	12,9	51,7	68,3		5%
Suiker (g)	6,9	27,7	36,6		14%
Water (g)	7	28,1			0%
Vet (g)	1,5	6,1	18,1		2%
Cholesterol (mg)	1,8	7			1%
Vezels (g)	1,1	4,3	2,8		4%
Verzadigd (g)	0,25	1	3,0		1%
EOV (g)	0,8	3,2			1%
MOV (g)	0,35	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,35	1,4			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		1%
B2 (mg)	0,04	0,14		2%
B3 (mg)	0,3	1,2		2%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	29,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,5	62		2%
Fosfor (mg)	29,3	117		5%
Magnesium (mg)	10,8	43		3%
Koper (mg)	0,08	0,31		9%
Jodium (µg)	10,5	41,9		7%

IJzer (mg)	0,38	1,5	3%
Selenium (µg)	0,75	3	1%
Zink (mg)	0,18	0,71	2%
Kalium (mg)	89,8	359	3%
Natrium (mg)	73,3	293	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	7,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,23	0,9		0%
Stikstof (g)	0,35	1,4		
Polysacchariden (g)	6	24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	5,7		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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