Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 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 xx% spijs)	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	447	1277			5%
kcal (kcal)	106	303			5%
Eiwit (g)	2,9	8,2	10,8		5%
Koolhydraten (g)	18	51,3	67,7		7%
Suiker (g)	9,8	27,9	36,8		20%
Water (g)	9,9	28,2			1%
Vet (g)	2,2	6,2	18,4		2%
Cholesterol (mg)	1,8	5			1%
Vezels (g)	1,6	4,6	3,0		5%
Verzadigd (g)	0,39	1,1	3,3		2%
EOV (g)	1,1	3,2			1%
MOV (g)	0,53	1,5			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,49	1,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,09			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,05	0,13		3%
B3 (mg)	0,39	1,1		2%
B6 (mg)	0,04	0,1		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	29,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,7	59		2%
Fosfor (mg)	41,3	118		8%
Magnesium (mg)	15,1	43		4%
Koper (mg)	0,10	0,28		11%
Jodium (µg)	14,5	41,5		10%

IJzer (mg)	0,53	1,5	5%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,25	0,71	3%
Kalium (mg)	128	366	4%
Natrium (mg)	102	291	7%

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)	2,6	7,3		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	0,9		1%
Stikstof (g)	0,49	1,4		
Polysacchariden (g)	8,2	23,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	5,9		
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)	0,18	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	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)	0,02	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,53	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