Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 448 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 12) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krokante muesli met chocolade en vezels, verrijkt met extra vezels	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	844	1875			10%
kcal (kcal)	202	448			10%
Eiwit (g)	4,2	9,4	8,4		8%
Koolhydraten (g)	25,1	55,8	49,8		10%
Suiker (g)	6,3	13,9	12,4		13%
Water (g)	1,4	3,1			0%
Vet (g)	8,1	18,1	36,4		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,5	12,3	5,5		18%
Verzadigd (g)	3,5	7,7	15,5		16%
EOV (g)	3	6,6			3%
MOV (g)	0,95	2,1			4%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,9	2			10%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,1			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,16		7%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	1	2,3		6%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0,02	0,04		1%
C (mg)	0,45	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	3		10%
K (µg)	0,81	1,8		1%
A (µg)	0,45	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	20,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,7	37		2%
Fosfor (mg)	118	263		22%
Magnesium (mg)	37,8	84		11%
Koper (mg)	0,18	0,39		20%
Jodium (µg)	0,36	0,8		0%

IJzer (mg)	1,1	2,5	10%
Selenium (µg)	1,8	4	3%
Zink (mg)	0,74	1,7	8%
Kalium (mg)	164	365	5%
Natrium (mg)	35,6	79	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,45	1		0%
Luteine (µg)	0,9	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,45	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,81	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	4,2	9,4		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,8	41,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,7	17		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,81	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
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)	0,03	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	2		
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