Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

227 kcal per maaltijd · 454 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 11) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krokante muesli met noten, bevat noten	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	952	1903			11%
kcal (kcal)	227	454			11%
Eiwit (g)	5,1	10,2	9,0		9%
Koolhydraten (g)	30,1	60,1	53,0		12%
Suiker (g)	6,5	13	11,5		13%
Water (g)	2,0	3,9			0%
Vet (g)	8,8	17,5	34,7		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	8	3,5		13%
Verzadigd (g)	0,8	1,6	3,2		4%
EOV (g)	5	9,9			6%
MOV (g)	1,8	3,6			7%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	1,7	3,4			19%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,16			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,21		10%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	1,6	3,1		9%
B6 (mg)	0,04	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	3,6		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	24,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	50		3%
Fosfor (mg)	166	332		30%
Magnesium (mg)	54,5	109		16%
Koper (mg)	0,2	0,4		22%
Jodium (µg)	0,4	0,8		0%

IJzer (mg)	1,6	3,1	14%
Selenium (µg)	7,5	15	11%
Zink (mg)	1,1	2,3	13%
Kalium (mg)	180	359	5%
Natrium (mg)	18	36	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4	8		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	10,2		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	23,6	47,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,3	16,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,85	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	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	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)	0,07	0,13		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		
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