Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74,5 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 3) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maisbrood met zaden, met verschillende zaden, vers of licht bewerkt	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	313	1251			4%
kcal (kcal)	74,5	298			4%
Eiwit (g)	3	12,2	16,4		5%
Koolhydraten (g)	10,2	40,7	54,6		4%
Suiker (g)	0,58	2,3	3,1		1%
Water (g)	7,8	31,1			1%
Vet (g)	2	8,2	24,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	6	4,0		5%
Verzadigd (g)	0,3	1,2	3,6		1%
EOV (g)	0,53	2,1			1%
MOV (g)	1,1	4,2			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,7			13%
Omega 6 (g)	0,85	3,4			10%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,75			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,22		5%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	0,6	2,4		4%
B6 (mg)	0,03	0,12		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,43	1,7		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	41,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	44		1%
Fosfor (mg)	49,5	198		9%
Magnesium (mg)	18,3	73		5%
Koper (mg)	0,07	0,26		7%
Jodium (µg)	15,5	61,8		10%

IJzer (mg)	0,45	1,8	4%
Selenium (µg)	1,8	7	3%
Zink (mg)	0,41	1,6	5%
Kalium (mg)	53	212	2%
Natrium (mg)	96,3	385	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,25	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	3	12,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,43	1,7		
Polysacchariden (g)	9,6	38,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	7,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,4	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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