Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

175 kcal per maaltijd · 350 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 4) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meel, rogge en tarwe, gezeefd	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	743	1485			9%
kcal (kcal)	175	350			9%
Eiwit (g)	4,8	9,6	11,0		9%
Koolhydraten (g)	35,7	71,4	81,6		14%
Suiker (g)	1,6	3,2	3,6		3%
Water (g)	5,9	11,7			0%
Vet (g)	0,98	2	5,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	4,4	2,5		7%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,15	0,3			0%
MOV (g)	0,57	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,12			4%
Omega 6 (g)	0,51	1			6%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,34		15%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	0,94	1,9		6%
B6 (mg)	0,09	0,17		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,59		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	26		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,8	19,7		1%
Fosfor (mg)	74	148		13%
Magnesium (mg)	21,1	42,2		6%
Koper (mg)	0,08	0,15		8%
Jodium (µg)	1,4	2,8		1%

IJzer (mg)	0,78	1,6	7%
Selenium (µg)	0,25	0,5	0%
Zink (mg)	0,59	1,2	7%
Kalium (mg)	108	215	3%
Natrium (mg)	1,1	2,1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,84	1,7		
Polysacchariden (g)	31,1	62,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,66	1,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,59		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
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