Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 342 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 2) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meelmengsel, rogge en tarwe	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	677	1354			8%
kcal (kcal)	171	342			9%
Eiwit (g)	5,3	10,6	12,4		9%
Koolhydraten (g)	33,3	66,7	78,0		13%
Suiker (g)	0,77	1,5	1,8		2%
Water (g)	7	13,9			0%
Vet (g)	0,87	1,7	4,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	8,7	5,1		14%
Verzadigd (g)	0,11	0,22	0,6		0%
EOV (g)	0,11	0,21			0%
MOV (g)	0,39	0,79			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,08			3%
Omega 6 (g)	0,35	0,71			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,20		9%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	1,3	2,6		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,71		3%
K (µg)	1,7	3,5		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	28		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13	26		1%
Fosfor (mg)	107	214		19%
Magnesium (mg)	31,5	63		9%
Koper (mg)	0,14	0,28		16%
Jodium (µg)	3,8	7,5		3%

IJzer (mg)	1,1	2,1	10%
Selenium (µg)	3,8	7,5	5%
Zink (mg)	0,93	1,9	10%
Kalium (mg)	150	300	4%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	5,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,23	0,45		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,85	1,7		
Polysacchariden (g)	32,6	65,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,61	1,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,35	0,71		
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)	–	–		
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