Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 283 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 4) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranen broodje, zacht	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	595	1189			7%
kcal (kcal)	142	283			7%
Eiwit (g)	6,7	13,4	18,9		12%
Koolhydraten (g)	19,4	38,7	54,7		7%
Suiker (g)	1,6	3,1	4,4		3%
Water (g)	16,2	32,4			1%
Vet (g)	3,4	6,8	21,6		4%
Cholesterol (mg)	0,5	1			0%
Vezels (g)	3,2	6,4	4,5		11%
Verzadigd (g)	0,55	1,1	3,5		2%
EOV (g)	0,95	1,9			1%
MOV (g)	1,4	2,8			6%
Omega 3 (g)	0,3	0,6			22%
Omega 6 (g)	1,1	2,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,57			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,11		5%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,07	0,13		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	32,1	64,2		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,5	69		3%
Fosfor (mg)	85,5	171		16%
Magnesium (mg)	27	54		8%
Koper (mg)	0,12	0,24		13%
Jodium (µg)	27,6	55,2		18%

IJzer (mg)	0,75	1,5	7%
Selenium (µg)	3	6	4%
Zink (mg)	0,64	1,3	7%
Kalium (mg)	135	269	4%
Natrium (mg)	191	381	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	35,5	71		2%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
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)	6,7	13,4		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,1	2,1		
Polysacchariden (g)	17,8	35,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	5,9		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	1,5		
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