Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

77,8 kcal per maaltijd · 389 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 32) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenbiscuit verrijkt met vezels, vitamines en mineralen, diverse smaken	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	328	1640			4%
kcal (kcal)	77,8	389			4%
Eiwit (g)	1,6	8	8,2		3%
Koolhydraten (g)	13,1	65,6	67,5		5%
Suiker (g)	6,2	31	31,9		12%
Water (g)	1,7	8,7			0%
Vet (g)	1,7	8,5	19,7		2%
Cholesterol (mg)	2,8	14			1%
Vezels (g)	1,8	9,2	4,7		6%
Verzadigd (g)	0,32	1,6	3,7		1%
EOV (g)	0,76	3,8			1%
MOV (g)	0,56	2,8			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,5	2,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,28			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,06	0,3		0%
B6 (mg)	0,21	1,1		14%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	1,5		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	11,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,6	333		7%
Fosfor (mg)	30	150		5%
Magnesium (mg)	9	45		3%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	7,2	13%
Selenium (µg)	0,8	4	1%
Zink (mg)	0,04	0,2	0%
Kalium (mg)	68	340	2%
Natrium (mg)	33,2	166	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,2	1		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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,6	7,8		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,04	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,9	34,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0,02	0,1		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,6	8,2		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	7,2		
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