Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91,4 kcal per maaltijd · 261 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 3) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenbrood, gemiddeld, met diverse zaden	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	385	1101			5%
kcal (kcal)	91,4	261			5%
Eiwit (g)	4,3	12,3	18,9		8%
Koolhydraten (g)	13,7	39,1	59,9		5%
Suiker (g)	0,74	2,1	3,2		1%
Water (g)	12,4	35,4			1%
Vet (g)	1,7	4,8	16,6		2%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,2	6,2	4,8		7%
Verzadigd (g)	0,25	0,7	2,4		1%
EOV (g)	0,42	1,2			0%
MOV (g)	0,74	2,1			3%
Omega 3 (g)	0,14	0,4			10%
Omega 6 (g)	0,60	1,7			7%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,42			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,12		4%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,60	1,7		3%
B6 (mg)	0,03	0,09		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	37,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	46		2%
Fosfor (mg)	58,8	168		11%
Magnesium (mg)	19,6	56		6%
Koper (mg)	0,08	0,24		9%
Jodium (µg)	19,4	55,5		13%

IJzer (mg)	0,63	1,8	6%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,43	1,2	5%
Kalium (mg)	76	217	2%
Natrium (mg)	141	403	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	12,6	36		1%
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)	4,3	12,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,7	2		
Polysacchariden (g)	13,0	37		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	4,1		
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)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	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	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,63	1,8		
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