Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,3 kcal per maaltijd · 278 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 2) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenbrood, koolhydraatarm, fabrieksmatig, gemiddeld	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	398	1137			5%
kcal (kcal)	97,3	278			5%
Eiwit (g)	6,1	17,4	25,0		11%
Koolhydraten (g)	4,6	13,2	18,9		2%
Suiker (g)	0,42	1,2	1,7		1%
Water (g)	14,4	41			1%
Vet (g)	5,2	14,8	47,9		6%
Cholesterol (mg)	23,8	68,1			8%
Vezels (g)	3,9	11,1	8,0		13%
Verzadigd (g)	0,79	2,3	7,3		4%
EOV (g)	1,5	4,4			2%
MOV (g)	2,3	6,5			9%
Omega 3 (g)	0,82	2,3			60%
Omega 6 (g)	1,4	4,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,74	2,1			67%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,38		12%
B2 (mg)	0,06	0,17		4%
B3 (mg)	1,5	4,3		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,47		6%
C (mg)	0,02	0,07		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	4,4		12%
K (µg)	1,9	5,5		3%
A (µg)	19,4	55,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	41,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,6	102		4%
Fosfor (mg)	114	324		21%
Magnesium (mg)	42,5	121		12%
Koper (mg)	0,17	0,48		19%
Jodium (µg)	10,2	29,2		7%

IJzer (mg)	1,0	2,9	9%
Selenium (µg)	4,2	12	6%
Zink (mg)	0,89	2,5	10%
Kalium (mg)	113	322	3%
Natrium (mg)	170	487	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,8	13,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,2	51,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	3,2		
Polysacchariden (g)	4,2	12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,08		
Som van vetzuren (g)	4,6	13,2		
Transvetten (g)	0,01	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	4,4		
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