Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,1 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 1) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenbrood, koolhydraatarm, met lijnzaad en zonnebloempitten, gesneden, Minihiilari, Vaasan	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	388	1108			5%
kcal (kcal)	93,1	266			5%
Eiwit (g)	5,5	15,7	23,5		10%
Koolhydraten (g)	5,4	15,3	23,0		2%
Suiker (g)	0,25	0,71	1,1		0%
Water (g)	14,3	40,8			1%
Vet (g)	4,5	12,9	43,7		5%
Cholesterol (mg)	0,04	0,11			0%
Vezels (g)	4,5	12,9	9,7		15%
Verzadigd (g)	0,36	1	3,5		2%
EOV (g)	1,4	3,9			2%
MOV (g)	2,5	7,2			10%
Omega 3 (g)	1	2,9			75%
Omega 6 (g)	1,5	4,3			17%
Omega 3 ALA (g)	1	2,9			92%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,36		11%
B2 (mg)	0,03	0,10		2%
B3 (mg)	0,92	2,6		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,05		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	4,5		12%
K (µg)	1,5	4,2		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,2	40,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,2	43,4		2%
Fosfor (mg)	68,3	195		12%
Magnesium (mg)	32,6	93,1		9%
Koper (mg)	0,14	0,39		15%
Jodium (µg)	0,71	2		0%

IJzer (mg)	0,64	1,8	6%
Selenium (µg)	1,6	4,5	2%
Zink (mg)	0,57	1,6	6%
Kalium (mg)	85	243	2%
Natrium (mg)	183	522	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	3,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,1	0,29		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,88	2,5		
Polysacchariden (g)	5,1	14,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,3	12,2		
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)	1,6	4,5		
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