Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,5 kcal per maaltijd · 267 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 3) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenbrood, met verschillende zaden, op basis van bloem	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	394	1127			5%
kcal (kcal)	93,5	267			5%
Eiwit (g)	4,4	12,5	18,7		8%
Koolhydraten (g)	14,1	40,4	60,5		5%
Suiker (g)	0,77	2,2	3,3		2%
Water (g)	12,1	34,6			1%
Vet (g)	1,8	5	16,9		2%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	1,9	5,4	4,0		6%
Verzadigd (g)	0,28	0,8	2,7		1%
EOV (g)	0,46	1,3			1%
MOV (g)	0,77	2,2			3%
Omega 3 (g)	0,14	0,4			10%
Omega 6 (g)	0,63	1,8			7%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,4			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)	0,56	1,6		3%
B6 (mg)	0,03	0,10		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)	12,5	35,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	46		2%
Fosfor (mg)	55,3	158		10%
Magnesium (mg)	18,2	52		5%
Koper (mg)	0,08	0,24		9%
Jodium (µg)	20,9	59,7		14%

IJzer (mg)	0,60	1,7	5%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,41	1,2	5%
Kalium (mg)	67,2	192	2%
Natrium (mg)	144	412	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	4,4	12,5		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,7	2		
Polysacchariden (g)	13,4	38,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	4,4		
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)	0,1	0,3		
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	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,60	1,7		
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