Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 320 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 1) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenbroodje, koolhydraatarm, met zonnebloempitten en lijnzaad, gehalveerd, Minihiilari, Vaasan	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	466	1330			6%
kcal (kcal)	112	320			6%
Eiwit (g)	7,2	20,5	25,7		13%
Koolhydraten (g)	3,6	10,4	12,9		1%
Suiker (g)	0,29	0,83	1,0		1%
Water (g)	11,9	34,1			1%
Vet (g)	6,6	18,7	52,7		7%
Cholesterol (mg)	0,02	0,07			0%
Vezels (g)	4,9	14	8,8		16%
Verzadigd (g)	0,54	1,5	4,3		2%
EOV (g)	1,9	5,5			2%
MOV (g)	3,7	10,7			15%
Omega 3 (g)	1,2	3,4			87%
Omega 6 (g)	2,6	7,3			29%
Omega 3 ALA (g)	1,2	3,4			106%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,58		18%
B2 (mg)	0,04	0,13		3%
B3 (mg)	1,4	4		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,06		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,9	8,4		23%
K (µg)	1,2	3,4		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	46,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,4	58,3		2%
Fosfor (mg)	115	329		21%
Magnesium (mg)	54,8	157		16%
Koper (mg)	0,23	0,65		25%
Jodium (µg)	0,53	1,5		0%

IJzer (mg)	0,99	2,8	9%
Selenium (µg)	2,2	6,1	3%
Zink (mg)	0,92	2,6	10%
Kalium (mg)	130	373	4%
Natrium (mg)	183	524	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	6,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,18	0,5		0%
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	3,3		
Polysacchariden (g)	3,3	9,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,2	17,7		
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)	2,9	8,4		
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