Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,2 kcal per maaltijd · 249 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 5) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moutbrood, gemaakt van tarwe	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	369	1055			4%
kcal (kcal)	87,2	249			4%
Eiwit (g)	3,3	9,4	15,1		6%
Koolhydraten (g)	16,3	46,6	74,9		6%
Suiker (g)	1	2,9	4,7		2%
Water (g)	12,3	35			1%
Vet (g)	0,67	1,9	6,9		1%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	1,4	4	3,2		5%
Verzadigd (g)	0,18	0,5	1,8		1%
EOV (g)	0,14	0,4			0%
MOV (g)	0,25	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,1		3%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,63	1,8		4%
B6 (mg)	0,04	0,12		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	19		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,2	49		2%
Fosfor (mg)	50,4	144		9%
Magnesium (mg)	11,2	32		3%
Koper (mg)	0,05	0,15		6%
Jodium (µg)	19,9	56,8		13%

IJzer (mg)	0,53	1,5	5%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,35	1	4%
Kalium (mg)	55,7	159	2%
Natrium (mg)	137	392	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
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)	3,3	9,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,3	43,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,56	1,6		
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)	0,07	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,21	0,6		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,53	1,5		
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