Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 407 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 10) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muesli, crunchy, tuinbonengranola	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	770	1710			9%
kcal (kcal)	183	407			9%
Eiwit (g)	9	20	19,6		16%
Koolhydraten (g)	22,6	50,1	49,3		9%
Suiker (g)	4,5	9,9	9,7		9%
Water (g)	2,1	4,7			0%
Vet (g)	5,4	11,9	26,4		6%
Cholesterol (mg)	0,19	0,42			0%
Vezels (g)	4,3	9,6	4,7		14%
Verzadigd (g)	0,53	1,2	2,6		2%
EOV (g)	2,7	6			3%
MOV (g)	1,9	4,1			8%
Omega 3 (g)	0,4	0,89			29%
Omega 6 (g)	1,5	3,2			16%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,89			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,3		12%
B2 (mg)	0,06	0,13		4%
B3 (mg)	1,7	3,8		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,14	0,31		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,89	2		7%
K (µg)	6,6	14,7		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,2	40,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,7	48,3		2%
Fosfor (mg)	153	340		28%
Magnesium (mg)	52,9	118		15%
Koper (mg)	0,19	0,42		21%
Jodium (µg)	4,9	10,9		3%

IJzer (mg)	1,8	4	16%
Selenium (µg)	3,7	8,1	5%
Zink (mg)	1,2	2,6	13%
Kalium (mg)	204	454	6%
Natrium (mg)	53,1	118	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42,3	94,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,5	7,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	3,2		
Polysacchariden (g)	17,6	39,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,1	11,3		
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)	0,89	2		
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