Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 419 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 16) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muesli krokante, Met fruit	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	882	1763			10%
kcal (kcal)	210	419			10%
Eiwit (g)	4,5	8,9	8,5		8%
Koolhydraten (g)	32,9	65,8	62,8		13%
Suiker (g)	8,3	16,6	15,8		17%
Water (g)	2,2	4,4			0%
Vet (g)	5,7	11,3	24,3		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	9,3	4,4		16%
Verzadigd (g)	0,95	1,9	4,1		4%
EOV (g)	3,6	7,1			4%
MOV (g)	0,75	1,5			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,75	1,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,17		8%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,2		12%
K (µg)	0,85	1,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,6	21,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	35		2%
Fosfor (mg)	140	280		25%
Magnesium (mg)	41,5	83		12%
Koper (mg)	0,14	0,28		16%
Jodium (µg)	0,25	0,5		0%

IJzer (mg)	1,2	2,4	11%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,85	1,7	9%
Kalium (mg)	180	360	5%
Natrium (mg)	4,5	9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	3		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)	0,85	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	8,9		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,7	1,4		
Polysacchariden (g)	24,6	49,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	10,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,55	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	2,4		
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