Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 422 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 14) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muesli krokante naturel	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	798	1774			10%
kcal (kcal)	190	422			9%
Eiwit (g)	4,9	10,8	10,2		9%
Koolhydraten (g)	29,7	66,1	62,7		11%
Suiker (g)	6,8	15,2	14,4		14%
Water (g)	1,8	3,9			0%
Vet (g)	4,9	10,8	23,0		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	8,5	4,0		13%
Verzadigd (g)	0,45	1	2,1		2%
EOV (g)	3,2	7			4%
MOV (g)	0,9	2			4%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,86	1,9			10%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,19		8%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	1,2	2,7		7%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	2,8		10%
K (µg)	1,8	3,9		3%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	21,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,1	38		2%
Fosfor (mg)	140	310		25%
Magnesium (mg)	42,3	94		12%
Koper (mg)	0,14	0,3		15%
Jodium (µg)	0,23	0,5		0%

IJzer (mg)	1,4	3	12%
Selenium (µg)	2,3	5	3%
Zink (mg)	0,95	2,1	11%
Kalium (mg)	144	320	4%
Natrium (mg)	2,7	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	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)	1,8	3,9		
Eiwit plantaardig (g)	4,9	10,8		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,77	1,7		
Polysacchariden (g)	22,9	50,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	10,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,41	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
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)	0,05	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	3		
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