Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 365 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 21) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muesli, met fruit en noten	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	692	1537			8%
kcal (kcal)	164	365			8%
Eiwit (g)	4,1	9,1	10,0		7%
Koolhydraten (g)	25,7	57,2	62,7		10%
Suiker (g)	8,8	19,5	21,4		18%
Water (g)	5,2	11,5			0%
Vet (g)	4	9	22,2		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,3	9,6	5,3		14%
Verzadigd (g)	1,1	2,5	6,2		5%
EOV (g)	1,6	3,5			2%
MOV (g)	1,1	2,4			4%
Omega 3 (g)	0,09	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,99	2,2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,13			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,05			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,17		7%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	1,2	2,7		7%
B6 (mg)	0,04	0,10		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,99	2,2		8%
K (µg)	1,9	4,2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	19,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	50		2%
Fosfor (mg)	140	310		25%
Magnesium (mg)	45	100		13%
Koper (mg)	0,22	0,49		25%
Jodium (µg)	0,41	0,9		0%

IJzer (mg)	1,4	3	12%
Selenium (µg)	1,4	3	2%
Zink (mg)	0,9	2	10%
Kalium (mg)	257	570	7%
Natrium (mg)	3,6	8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,3	85		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,2	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,9	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	4,1	9,1		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,68	1,5		
Polysacchariden (g)	17	37,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,8	8,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0,02	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	2		
Beta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,27	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,59	1,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,17		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,12		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,3	14		
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