Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

162 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 8) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muesli, met fruit zaden en pitten	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	679	1508			8%
kcal (kcal)	162	359			8%
Eiwit (g)	5,1	11,4	12,7		9%
Koolhydraten (g)	23,8	52,9	58,9		9%
Suiker (g)	3,1	6,9	7,7		6%
Water (g)	5,7	12,7			0%
Vet (g)	3,8	8,5	21,3		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,7	12,7	7,1		19%
Verzadigd (g)	1,4	3,1	7,8		6%
EOV (g)	0,81	1,8			1%
MOV (g)	1,4	3			6%
Omega 3 (g)	0,31	0,7			23%
Omega 6 (g)	1	2,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,7			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,26		11%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	1,5	3,4		9%
B6 (mg)	0,05	0,11		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	1,6		6%
K (µg)	0,81	1,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	27,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	50		2%
Fosfor (mg)	153	340		28%
Magnesium (mg)	55,4	123		16%
Koper (mg)	0,18	0,4		20%
Jodium (µg)	0,41	0,9		0%

IJzer (mg)	1,5	3,3	14%
Selenium (µg)	1,8	4	3%
Zink (mg)	1,1	2,4	12%
Kalium (mg)	210	467	6%
Natrium (mg)	1,8	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,4	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,45	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,81	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	11,4		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,77	1,7		
Polysacchariden (g)	20,7	46		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	8		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,2		
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)	0,1	0,23		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,17		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	2		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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