Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 408 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 6) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muesli, proteïnerijk, zonder toegevoegde suiker	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	770	1712			9%
kcal (kcal)	184	408			9%
Eiwit (g)	8,2	18,2	17,9		15%
Koolhydraten (g)	22,1	49,1	48,2		9%
Suiker (g)	2,7	6	5,8		5%
Water (g)	3,6	8			0%
Vet (g)	5,9	13,2	29,2		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	9,4	4,6		14%
Verzadigd (g)	2,2	5	11,0		10%
EOV (g)	1,5	3,4			2%
MOV (g)	1,8	4,1			7%
Omega 3 (g)	0,03	0,07			2%
Omega 6 (g)	1,8	4			20%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,39		16%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	1,8	4		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,13	0,29		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,5		12%
K (µg)	1,1	2,5		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,7	35		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,6	43,6		2%
Fosfor (mg)	183	406		33%
Magnesium (mg)	60,8	135		17%
Koper (mg)	0,23	0,51		26%
Jodium (µg)	6,3	13,9		4%

IJzer (mg)	1,8	3,9	16%
Selenium (µg)	4,4	9,9	6%
Zink (mg)	1,4	3,1	15%
Kalium (mg)	201	448	6%
Natrium (mg)	54	120	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	3,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,11	0,25		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	2,9		
Polysacchariden (g)	19,4	43,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,2		
Som van vetzuren (g)	5,6	12,4		
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)	1,6	3,5		
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