Recept

Recept · 1 maaltijd · 22 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,7 kcal per maaltijd · 394 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 22) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mueslikoek	22 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	363	1652			4%
kcal (kcal)	86,7	394			4%
Eiwit (g)	1,4	6,5	6,6		3%
Koolhydraten (g)	11,9	54,1	54,9		5%
Suiker (g)	4,7	21,2	21,5		9%
Water (g)	4,4	20			0%
Vet (g)	3,5	16,1	36,8		4%
Cholesterol (mg)	6,2	28			2%
Vezels (g)	0,73	3,3	1,7		2%
Verzadigd (g)	1,6	7,4	16,9		7%
EOV (g)	1,2	5,5			1%
MOV (g)	0,48	2,2			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,46	2,1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,59	2,7		3%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,9	45		1%
Fosfor (mg)	46,2	210		8%
Magnesium (mg)	9,9	45		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,2	0,9		0%

IJzer (mg)	0,51	2,3	5%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	60,5	275	2%
Natrium (mg)	22	100	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	5,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,2	32,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	15,3		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	< 0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,51	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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