Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 444 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 14) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mueslireep met extra vezels, klaar voor consumptie, rijk aan vezels	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	651	1861			8%
kcal (kcal)	155	444			8%
Eiwit (g)	3,3	9,4	8,5		6%
Koolhydraten (g)	20,8	59,3	53,4		8%
Suiker (g)	5,6	16	14,4		11%
Water (g)	0,91	2,6			0%
Vet (g)	5,6	16	32,4		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	12,7	5,7		15%
Verzadigd (g)	2,2	6,2	12,6		10%
EOV (g)	2,2	6,4			3%
MOV (g)	0,88	2,5			4%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,81	2,3			9%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,11			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,18		6%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,18	0,5		1%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	0,8		2%
K (µg)	0,67	1,9		1%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	22,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,7	39		1%
Fosfor (mg)	109	310		20%
Magnesium (mg)	38,5	110		11%
Koper (mg)	0,13	0,37		14%
Jodium (µg)	0,32	0,9		0%

IJzer (mg)	1,1	3,1	10%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,74	2,1	8%
Kalium (mg)	158	450	5%
Natrium (mg)	83,7	239	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,35	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,67	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	9,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,2	43,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	15,2		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,21	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	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)	0,03	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,7	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