Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

247 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 4) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Naanbrood, wit	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1040	1155			12%
kcal (kcal)	247	274			12%
Eiwit (g)	6,9	7,7	11,2		12%
Koolhydraten (g)	39,8	44,2	64,6		15%
Suiker (g)	2,7	3	4,4		5%
Water (g)	41,4	46			3%
Vet (g)	6,1	6,8	22,4		7%
Cholesterol (mg)	4,1	4,5			1%
Vezels (g)	2	2,2	1,6		7%
Verzadigd (g)	1,4	1,6	5,3		6%
EOV (g)	2,6	2,9			3%
MOV (g)	1,7	1,9			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,43			29%
Omega 6 (g)	1,3	1,4			15%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,43			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,11	0,12		7%
B3 (mg)	1,9	2,1		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,04		1%
C (mg)	0,16	0,18		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,2		8%
K (µg)	5,7	6,4		8%
A (µg)	14,9	16,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,5	39,5		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,3	38,2		3%
Fosfor (mg)	91,2	101		17%
Magnesium (mg)	18,1	20,1		5%
Koper (mg)	0,09	0,11		11%
Jodium (µg)	23,3	25,9		16%

IJzer (mg)	0,55	0,61	5%
Selenium (µg)	5,7	6,3	8%
Zink (mg)	0,63	0,70	7%
Kalium (mg)	127	141	4%
Natrium (mg)	254	282	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,5	11,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,8	17,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,2		
Polysacchariden (g)	37,1	41,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,12		
Som van vetzuren (g)	5,8	6,4		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
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)	1,1	1,2		
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