Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 3) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Notenbrood, volkoren	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	438	1250			5%
kcal (kcal)	104	298			5%
Eiwit (g)	4,3	12,2	16,4		8%
Koolhydraten (g)	12,1	34,5	46,3		5%
Suiker (g)	0,77	2,2	3,0		2%
Water (g)	11,8	33,6			1%
Vet (g)	3,8	10,9	32,9		4%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,3	6,7	4,5		8%
Verzadigd (g)	0,46	1,3	3,9		2%
EOV (g)	2	5,6			2%
MOV (g)	1,2	3,3			5%
Omega 3 (g)	0,07	0,2			5%
Omega 6 (g)	1,1	3,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,24			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,15		5%
B2 (mg)	0,04	0,11		2%
B3 (mg)	0,91	2,6		5%
B6 (mg)	0,05	0,13		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,60	1,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	39,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,2	52		2%
Fosfor (mg)	85,8	245		16%
Magnesium (mg)	31,9	91		9%
Koper (mg)	0,13	0,36		14%
Jodium (µg)	18,2	52		12%

IJzer (mg)	0,81	2,3	7%
Selenium (µg)	6,7	19	10%
Zink (mg)	0,61	1,8	7%
Kalium (mg)	111	318	3%
Natrium (mg)	114	326	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,7	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	25,9	74		1%
Zeaxanthine (µg)	0,35	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,35	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,3	12,2		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,56	1,6		
Polysacchariden (g)	11,3	32,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	10,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	0,53	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,49	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,81	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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