Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ohrarieska, Fins gerstplatbrood, fabrieksmatig	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	480	960			6%
kcal (kcal)	114	227			6%
Eiwit (g)	3,6	7,1	12,5		6%
Koolhydraten (g)	22,4	44,9	79,0		9%
Suiker (g)	0,40	0,79	1,4		1%
Water (g)	16,5	33			1%
Vet (g)	0,62	1,2	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	3,8	3,4		6%
Verzadigd (g)	0,09	0,18	0,7		0%
EOV (g)	0,07	0,14			0%
MOV (g)	0,26	0,52			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,04			1%
Omega 6 (g)	0,24	0,48			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,16		7%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	1,9	3,7		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,19	0,38		1%
K (µg)	0,53	1,1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,5	34,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,9	17,8		1%
Fosfor (mg)	71,9	144		13%
Magnesium (mg)	20,8	41,7		6%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	2,8	5,6		2%

IJzer (mg)	0,85	1,7	8%
Selenium (µg)	3,2	6,3	5%
Zink (mg)	0,63	1,3	7%
Kalium (mg)	89,3	179	3%
Natrium (mg)	214	427	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,81	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,07	0,14		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	1,1		
Polysacchariden (g)	22	44,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,42	0,84		
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)	0,19	0,38		
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