# Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 110 kcal per maaltijd · 219 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 1) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Ohrarieska, Fins gerstplatbrood, Lapin Pakarin Ohrarieskaset, Vaasan | 50 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 468 | 936 | | | 6% |
| kcal (kcal) | 110 | 219 | | | 5% |
| Eiwit (g) | 3 | 6 | 11,0 | | 5% |
| Koolhydraten (g) | 18,5 | 37 | 67,5 | | 7% |
| Suiker (g) | 0,32 | 0,64 | 1,2 | | 1% |
| Water (g) | 22,8 | 45,6 | | | 2% |
| Vet (g) | 2,1 | 4,2 | 17,3 | | 2% |
| Cholesterol (mg) | 0,10 | 0,19 | | | 0% |
| Vezels (g) | 2,4 | 4,7 | 4,3 | | 8% |
| Verzadigd (g) | 0,18 | 0,37 | 1,5 | | 1% |
| EOV (g) | 1 | 2,1 | | | 1% |
| MOV (g) | 0,71 | 1,4 | | | 3% |
| Omega 3 (g) | 0,2 | 0,4 | | | 15% |
| Omega 6 (g) | 0,51 | 1 | | | 6% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,2 | 0,4 | | | 18% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0 | 0 | | | 0% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,03 | 0,06 | | 3% |
| B2 (mg) | 0,02 | 0,03 | | 1% |
| B3 (mg) | 1,3 | 2,6 | | 8% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| C (mg) | 1,6 | 3,2 | | 2% |
| D (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| E (mg) | 0,39 | 0,79 | | 3% |
| K (µg) | 3,6 | 7,1 | | 5% |
| A (µg) | 0 | 0 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 7,8 | 15,6 | | 3% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 5,4 | 10,8 | | 1% |
| Fosfor (mg) | 44,7 | 89,3 | | 8% |
| Magnesium (mg) | 15,3 | 30,7 | | 4% |
| Koper (mg) | 0,09 | 0,18 | | 10% |
| Jodium (µg) | 16,9 | 33,9 | | 11% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 0,59 | 1,2 | 5% |
| Selenium (µg) | 2,1 | 4,2 | 3% |
| Zink (mg) | 0,38 | 0,75 | 4% |
| Kalium (mg) | 138 | 276 | 4% |
| Natrium (mg) | 235 | 470 | 16% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 0,75 | 1,5 | | 0% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 0,06 | 0,13 | | 0% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 0,38 | 0,76 | | |
| Polysacchariden (g) | 18,2 | 36,3 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0 | 0 | | |
| Som van vetzuren (g) | 1,9 | 3,9 | | |
| 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) | 0,39 | 0,79 | | |
| 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