Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,3 kcal per maaltijd · 285 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 48) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek verrijkt met vezels, geschikt als vezelrijk ontbijt of tussendoortje	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	302	1207			4%
kcal (kcal)	71,3	285			4%
Eiwit (g)	0,7	2,8	3,9		1%
Koolhydraten (g)	15,6	62,4	87,6		6%
Suiker (g)	8,6	34,3	48,1		17%
Water (g)	6,3	25			0%
Vet (g)	0,23	0,9	2,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	8,1	5,7		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0,1	0,4			0%
MOV (g)	0,05	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,15	0,6		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	6,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,3	17		0%
Fosfor (mg)	25	100		5%
Magnesium (mg)	4	16		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	3,8	15		3%

IJzer (mg)	0,18	0,7	2%
Selenium (µg)	0,75	3	1%
Zink (mg)	0,16	0,65	2%
Kalium (mg)	33	132	1%
Natrium (mg)	64,5	258	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	7,3	29		0%
Zeaxanthine (µg)	1,5	6		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,7	2,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7	28,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,6		
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)	0,1	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,25	1		
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