Recept

Recept · 1 maaltijd · 28 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,2 kcal per maaltijd · 308 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 48) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek, volkoren	28 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	365	1303			4%
kcal (kcal)	86,2	308			4%
Eiwit (g)	0,87	3,1	4,0		2%
Koolhydraten (g)	19	67,7	87,9		7%
Suiker (g)	10,3	36,9	47,9		21%
Water (g)	6,2	22			0%
Vet (g)	0,48	1,7	5,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	4,5	2,9		4%
Verzadigd (g)	0,11	0,4	1,2		1%
EOV (g)	0,2	0,7			0%
MOV (g)	0,08	0,3			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,06	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,09		2%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,17	0,6		1%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	6,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	43		1%
Fosfor (mg)	47	168		9%
Magnesium (mg)	14	50		4%
Koper (mg)	0,04	0,13		4%
Jodium (µg)	4,2	15		3%

IJzer (mg)	0,76	2,7	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,16	0,57	2%
Kalium (mg)	109	390	3%
Natrium (mg)	56	200	4%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,87	3,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,6	30,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,42	1,5		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,76	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,28	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