Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

163 kcal per maaltijd · 362 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 5) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtproduct Weetabix original	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	689	1531			8%
kcal (kcal)	163	362			8%
Eiwit (g)	5,4	12	13,3		10%
Koolhydraten (g)	31,1	69	76,2		12%
Suiker (g)	1,9	4,2	4,6		4%
Water (g)	3,2	7			0%
Vet (g)	0,9	2	5,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,5	10	5,5		15%
Verzadigd (g)	0,14	0,3	0,7		1%
EOV (g)	0,09	0,2			0%
MOV (g)	0,41	0,9			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,36	0,8			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,94		38%
B2 (mg)	0,54	1,2		34%
B3 (mg)	7,4	16,5		44%
B6 (mg)	0,08	0,17		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,45	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,41	0,9		3%
K (µg)	0,18	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	17,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,6	28		1%
Fosfor (mg)	117	260		21%
Magnesium (mg)	39,6	88		11%
Koper (mg)	0,12	0,27		13%
Jodium (µg)	0,86	1,9		1%

IJzer (mg)	5,4	12	49%
Selenium (µg)	1,8	4	3%
Zink (mg)	0,86	1,9	10%
Kalium (mg)	153	340	4%
Natrium (mg)	50,4	112	3%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	12		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	29,2	64,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,59	1,3		
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)	0,27	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,86	1,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
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)	5,4	12		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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