Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 214 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 2) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Platbrood, wit, met kaas, Lapin Pakarin Juustorieskaset, Vaasan	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	452	903			5%
kcal (kcal)	107	214			5%
Eiwit (g)	4,4	8,8	16,5		8%
Koolhydraten (g)	18,3	36,7	68,5		7%
Suiker (g)	0,41	0,83	1,5		1%
Water (g)	23,3	46,5			2%
Vet (g)	1,3	2,6	11,1		1%
Cholesterol (mg)	1,9	3,9			1%
Vezels (g)	1,8	3,7	3,4		6%
Verzadigd (g)	0,58	1,2	4,8		3%
EOV (g)	0,26	0,51			0%
MOV (g)	0,25	0,51			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,04			1%
Omega 6 (g)	0,23	0,46			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)	0,06	0,12		5%
B2 (mg)	0,04	0,08		2%
B3 (mg)	1,5	3,1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,08	0,15		3%
C (mg)	0,35	0,7		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,2	0,4		2%
K (µg)	1,3	2,6		2%
A (µg)	6	11,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	15,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,2	90,4		5%
Fosfor (mg)	79,9	160		15%
Magnesium (mg)	20,9	41,8		6%
Koper (mg)	0,10	0,19		11%
Jodium (µg)	3,2	6,3		2%

IJzer (mg)	0,7	1,4	6%
Selenium (µg)	3	6	4%
Zink (mg)	0,66	1,3	7%
Kalium (mg)	103	205	3%
Natrium (mg)	197	395	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,4	8,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	12,7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,71	1,4		
Polysacchariden (g)	17,9	35,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,18		
Som van vetzuren (g)	1,1	2,2		
Transvetten (g)	0,02	0,05		
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)	0,2	0,4		
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