Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 327 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 2) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rieska, Fins platbrood, met halfvolle melk, tarwe- en roggemeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	689	1377			8%
kcal (kcal)	164	327			8%
Eiwit (g)	4,7	9,3	11,4		8%
Koolhydraten (g)	27,6	55,2	67,6		11%
Suiker (g)	0,94	1,9	2,3		2%
Water (g)	14	28			1%
Vet (g)	3,2	6,4	17,6		4%
Cholesterol (mg)	3,4	6,8			1%
Vezels (g)	2,7	5,4	3,3		9%
Verzadigd (g)	1,4	2,9	7,9		6%
EOV (g)	0,82	1,6			1%
MOV (g)	0,52	1			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,13			5%
Omega 6 (g)	0,44	0,88			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,13			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,11		5%
B2 (mg)	0,06	0,11		4%
B3 (mg)	1,1	2,3		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,06		1%
C (mg)	0,09	0,17		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,38	0,76		3%
K (µg)	2,2	4,4		3%
A (µg)	24,6	49,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	29,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,7	39,3		2%
Fosfor (mg)	79,5	159		14%
Magnesium (mg)	20,9	41,7		6%
Koper (mg)	0,10	0,19		11%
Jodium (µg)	17,2	34,5		11%

IJzer (mg)	0,67	1,3	6%
Selenium (µg)	3,5	7,1	5%
Zink (mg)	0,63	1,3	7%
Kalium (mg)	113	225	3%
Natrium (mg)	218	436	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,3	18,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,3	50,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,74	1,5		
Polysacchariden (g)	26,7	53,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,03		
Som van vetzuren (g)	2,9	5,7		
Transvetten (g)	0,03	0,07		
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)	0,38	0,76		
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