Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,5 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 8) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rieska, Fins platbrood, met parelgort en karnemelk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	371	741			4%
kcal (kcal)	87,5	175			4%
Eiwit (g)	3,4	6,8	15,5		6%
Koolhydraten (g)	15,4	30,8	70,5		6%
Suiker (g)	1,7	3,4	7,7		3%
Water (g)	38,8	77,5			3%
Vet (g)	0,9	1,8	9,3		1%
Cholesterol (mg)	2,8	5,6			1%
Vezels (g)	1,6	3,1	3,5		5%
Verzadigd (g)	0,32	0,63	3,3		1%
EOV (g)	0,15	0,3			0%
MOV (g)	0,21	0,41			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,04			1%
Omega 6 (g)	0,18	0,37			2%
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	0,13		6%
B2 (mg)	0,09	0,19		6%
B3 (mg)	1,6	3,1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,32		6%
C (mg)	0,4	0,8		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,14	0,28		1%
K (µg)	0,61	1,2		1%
A (µg)	3,2	6,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	20,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,8	110		5%
Fosfor (mg)	87,5	175		16%
Magnesium (mg)	19,5	39		6%
Koper (mg)	0,09	0,18		10%
Jodium (µg)	13,9	27,9		9%

IJzer (mg)	0,65	1,3	6%
Selenium (µg)	3,1	6,2	4%
Zink (mg)	0,64	1,3	7%
Kalium (mg)	127	254	4%
Natrium (mg)	244	487	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,0	3,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,3	6,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	1,1		
Polysacchariden (g)	13,7	27,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,72		
Som van vetzuren (g)	0,68	1,4		
Transvetten (g)	0,01	0,02		
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)	0,14	0,28		
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