Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rieska, Fins platbrood, nyrkkirieska van gerst, zelfgemaakt	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	381	761			5%
kcal (kcal)	90	180			5%
Eiwit (g)	2,3	4,6	10,2		4%
Koolhydraten (g)	17,9	35,8	79,5		7%
Suiker (g)	0,25	0,5	1,1		1%
Water (g)	26,2	52,5			2%
Vet (g)	0,56	1,1	5,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	4,2	4,7		7%
Verzadigd (g)	0,09	0,18	0,9		0%
EOV (g)	0,06	0,11			0%
MOV (g)	0,23	0,45			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,2	0,41			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)	0,11	0,22		10%
B2 (mg)	0,03	0,07		2%
B3 (mg)	2,1	4,2		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,17		1%
K (µg)	0,61	1,2		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,7	19,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	16		1%
Fosfor (mg)	83,7	167		15%
Magnesium (mg)	24,9	49,8		7%
Koper (mg)	0,16	0,31		17%
Jodium (µg)	14,6	29,2		10%

IJzer (mg)	1,3	2,5	11%
Selenium (µg)	2,4	4,8	3%
Zink (mg)	0,78	1,6	9%
Kalium (mg)	100	200	3%
Natrium (mg)	205	411	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	0,73		
Polysacchariden (g)	17,6	35,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,37	0,74		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,08	0,17		
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