Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 332 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 1) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggebloem, 60% uitmaling	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	702	1404			8%
kcal (kcal)	166	332			8%
Eiwit (g)	2,9	5,8	7,0		5%
Koolhydraten (g)	34,5	69	83,1		13%
Suiker (g)	0,3	0,6	0,7		1%
Water (g)	6,5	13			0%
Vet (g)	0,6	1,2	3,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,5	11	6,6		18%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,05	0,1			0%
MOV (g)	0,25	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,3		14%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	1,2	2,3		7%
B6 (mg)	0,05	0,09		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11	22		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	20		1%
Fosfor (mg)	49	98		9%
Magnesium (mg)	15	30		4%
Koper (mg)	0,07	0,14		8%
Jodium (µg)	1,8	3,6		1%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,45	0,9	5%
Kalium (mg)	107	213	3%
Natrium (mg)	0	0	0%

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)	2,9	5,8		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	34,2	68,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,8		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,9		
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