Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 193 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 17) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggebrood, Fries	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	652	815			8%
kcal (kcal)	154	193			8%
Eiwit (g)	4,5	5,6	11,6		8%
Koolhydraten (g)	28,5	35,6	73,8		11%
Suiker (g)	6,6	8,2	17,0		13%
Water (g)	37,8	47,2			3%
Vet (g)	1	1,3	6,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,6	8,3	8,6		22%
Verzadigd (g)	0,16	0,2	0,9		1%
EOV (g)	0,24	0,3			0%
MOV (g)	0,48	0,6			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,4	0,5			5%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,88	1,1		5%
B6 (mg)	0,16	0,2		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	0,9		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,1	30,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,4	33		3%
Fosfor (mg)	139	174		25%
Magnesium (mg)	45,6	57		13%
Koper (mg)	0,14	0,18		16%
Jodium (µg)	1,5	1,9		1%

IJzer (mg)	2,2	2,7	20%
Selenium (µg)	0,8	1	1%
Zink (mg)	1,2	1,5	13%
Kalium (mg)	193	241	6%
Natrium (mg)	234	293	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	62,4	78		3%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	5,6		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,72	0,9		
Polysacchariden (g)	21,9	27,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,88	1,1		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,64	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,2	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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