Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

81,6 kcal per maaltijd · 233 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 5) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggebrood, licht, bereid zonder toevoegingen	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	344	984			4%
kcal (kcal)	81,6	233			4%
Eiwit (g)	2,9	8,2	14,1		5%
Koolhydraten (g)	15	42,8	73,5		6%
Suiker (g)	0,95	2,7	4,6		2%
Water (g)	13,2	37,6			1%
Vet (g)	0,53	1,5	5,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	7,7	6,6		9%
Verzadigd (g)	0,1	0,3	1,2		0%
EOV (g)	0,1	0,3			0%
MOV (g)	0,21	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,18	0,5			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,12		4%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,49	1,4		3%
B6 (mg)	0,03	0,08		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,32	0,9		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	27		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,9	34		1%
Fosfor (mg)	62,3	178		11%
Magnesium (mg)	19,3	55		6%
Koper (mg)	0,07	0,2		8%
Jodium (µg)	17,8	50,9		12%

IJzer (mg)	0,7	2	6%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,5	1,4	6%
Kalium (mg)	79,1	226	2%
Natrium (mg)	123	351	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27,3	78		1%
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)	2,9	8,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,46	1,3		
Polysacchariden (g)	14	40,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,46	1,3		
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)	0,25	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,28	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)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,7	2		
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