Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 332 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 7) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggekorrels, heel of gebroken	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	701	1401			8%
kcal (kcal)	166	332			8%
Eiwit (g)	4,5	9	10,9		8%
Koolhydraten (g)	30,7	61,4	74,0		12%
Suiker (g)	2,8	5,6	6,8		6%
Water (g)	5,4	10,7			0%
Vet (g)	1,2	2,3	6,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,4	14,8	8,9		25%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,12	0,23			0%
MOV (g)	0,58	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,14			5%
Omega 6 (g)	0,51	1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,14			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,37		17%
B2 (mg)	0,09	0,17		5%
B3 (mg)	0,94	1,9		6%
B6 (mg)	0,14	0,28		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,58	1,2		4%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28	56		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,4	28,8		1%
Fosfor (mg)	180	360		33%
Magnesium (mg)	49	98		14%
Koper (mg)	0,16	0,32		18%
Jodium (µg)	1,5	3		1%

IJzer (mg)	2	4	18%
Selenium (µg)	0,75	1,5	1%
Zink (mg)	1,5	2,9	16%
Kalium (mg)	214	428	6%
Natrium (mg)	1,9	3,8	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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	1,6		
Polysacchariden (g)	26,3	52,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,84	1,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,58	1,2		
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)	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