Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

157 kcal per maaltijd · 314 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 2) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggemeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	662	1324			8%
kcal (kcal)	157	314			8%
Eiwit (g)	4,6	9,1	11,6		8%
Koolhydraten (g)	28,3	56,6	72,1		11%
Suiker (g)	0,6	1,2	1,5		1%
Water (g)	6,9	13,8			0%
Vet (g)	0,75	1,5	4,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,5	19	12,1		32%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,6		0%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
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)	0,22	0,44		20%
B2 (mg)	0,06	0,12		4%
B3 (mg)	1,5	2,9		9%
B6 (mg)	0,1	0,2		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	1,6		6%
K (µg)	3	5,9		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,5	41		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,5	37		2%
Fosfor (mg)	148	296		27%
Magnesium (mg)	50,5	101		14%
Koper (mg)	0,15	0,29		16%
Jodium (µg)	2,3	4,6		2%

IJzer (mg)	1,3	2,5	11%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	1,3	2,5	14%
Kalium (mg)	235	470	7%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	105	210		5%
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)	3	5,9		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	9,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	27,7	55,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,55	1,1		
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)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	2,5		
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