Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

56,2 kcal per maaltijd · 281 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 4) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 28 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggezemelen	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	234	1168			3%
kcal (kcal)	56,2	281			3%
Eiwit (g)	3	15	21,4		5%
Koolhydraten (g)	5,2	26	37,0		2%
Suiker (g)	0,6	3	4,3		1%
Water (g)	2,8	14			0%
Vet (g)	0,86	4,3	13,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,8	39	27,8		26%
Verzadigd (g)	0,12	0,59	1,9		1%
EOV (g)	0,13	0,65			0%
MOV (g)	0,45	2,2			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,39	1,9			4%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,3			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,31		6%
B2 (mg)	0,03	0,16		2%
B3 (mg)	0,63	3,2		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	1		2%
K (µg)	1,2	5,9		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,6	58		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	45		1%
Fosfor (mg)	150	750		27%
Magnesium (mg)	60	300		17%
Koper (mg)	0,08	0,39		9%
Jodium (µg)	1	5		1%

IJzer (mg)	1,9	9,5	17%
Selenium (µg)	1	5	1%
Zink (mg)	1,6	8	18%
Kalium (mg)	180	900	5%
Natrium (mg)	0,2	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	6,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,11	0,54		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,48	2,4		
Polysacchariden (g)	4,6	23		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,7	3,5		
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)	0,2	1		
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)	–	–		
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